



2019年 お盆スケジュール



10日(土)					11日(日・祝)					15日(木)										16日(金)					
3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤	12日(月・祝)	13日(火)	14日(水)	3F ビッグ	3F フリー	4F スパサウナ・サウナ	6F プール	3F AURA	2F 岩盤	3F ビッグ	3F フリー	4F 多目的	6F プール	3F AURA	2F 岩盤	
		9:20~ ラジオ体操					9:20~ ラジオ体操						9:20~ ラジオ体操			9:20~ ラジオ体操							9:20~ ラジオ体操		
10:00~10:45 サーキットエアロ 菅原			9:30~10:30 ピラティス60 坂橋	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	10:00~11:00 ヨガ60 平井(園)		10:00~ アロマリラクセス	9:45~10:45 ヨガ60 永野	9:45~10:30 ◆岩盤タイム 村石				9:45~10:45 エアロLOW &ストレッチ 藤川	8:30~10:00 オストレッチボール 福田				9:30~10:30 ◆岩盤タイム	9:30~10:15 コアムーブ 平井(園)			10:05~ アウフグース	9:30~10:30 ◆岩盤タイム		
11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 O美ユートイ Body Wave® 西村(尚)		11:00~11:45 ベアシックヨガ 平井(園)	◆岩盤タイム	11:15~12:15 フィットネス キック ボクシング 村石	11:15~11:45 Oストレッチ 坂本		11:15~12:15 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム				11:00~11:45 ZUMBA シーナ	11:00~11:45 O中級ステップ 藤川		11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko	11:30~12:30 ピラティス60	10:45~11:45 ◆岩盤タイム	10:30~11:30 ヨガ60 平井(園)			10:30~11:00 アクアサーキット 福田	10:30~11:15 ベアシックヨガ 岡部	10:45~11:45 ◆岩盤タイム	
12:15~13:00 ZUMBA 西村(尚)	12:15~13:00 コアムーブ 平井(園)		12:30~13:30 ヨガ60 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	12:30~13:30 Oファンクショナル 〜機能改善〜 村石	12:00~12:30 アクアウォーク 佐藤		12:45~ アウフグースX2	◆岩盤タイム				12:00~13:00 ピラティス 藤川			12:30~ アウフグース		12:00~13:00 ◆岩盤タイム	11:45~12:30 Oストレッチ&コア 村石	12:00~12:30 Oボディーワークアウト 福田		12:20~ 中上級 ロングスイム サークル	12:00~13:00 ピラティスヨガ 60 平井(園)	12:00~13:00 ◆岩盤タイム	
13:15~14:15 ヨガ60 平井(園)	13:15~14:00 Oボディーワークアウト 福田		13:30~14:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:45~14:45 フラダンス 青山	14:00~14:45 Oボディーワークアウト 坂本		14:15~15:00 オーラヨガ 坂本	◆岩盤タイム				13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)			13:00~14:00 オーラダイエット 河原		13:15~14:15 ◆岩盤タイム	13:15~14:15 ヨガ 村石			14:00~14:45 ステップ& ドレーニング 米山(真)	14:00~14:45 オーラダイエット 村石	13:15~14:15 ◆岩盤タイム	
14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 藤田	14:20~14:50 ストレッチボール 米山(真)		14:15~15:15 ヨガ60	◆岩盤タイム	15:00~16:00 ゆのき	15:00~15:45 エアロLOW 藤川	15:00~15:45 骨盤エクササイズ 西村(尚)		15:00~16:00 ◆岩盤タイム				14:30~15:30 骨盤改善ヨガ Sasa	14:45~15:30 Oボディーワークアウト 福田		14:30~15:15 ベアシックヨガ Meiko	14:30~15:30 ◆岩盤タイム	15:00~16:00 ◆岩盤タイム	15:00~16:00 ポテキア 坂			14:00~15:30 ★バレエ 岡田	15:15~16:00 オーラヨガ 相馬	14:30~15:30 ◆岩盤タイム	
15:45~16:45 ヨガ60 坂橋			15:45~16:30 ベアシックヨガ ゆのき	◆岩盤タイム	16:00~16:45 ZUMBA 西村(尚)	16:00~16:30 ストレッチ I 真村		16:00~16:45 ピラティス 藤川	◆岩盤タイム				16:00~16:45 ZUMBA 菅原			16:00~16:45 骨盤シェイブ 平井(園)	16:00~16:45 ◆岩盤タイム	16:15~16:45 骨盤シェイブ 坂	16:00~16:45 はじめてバレエ 岡田			16:00~16:45 ◆岩盤タイム	15:45~16:45 ◆岩盤タイム		
17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石	17:45~18:15 I 真村		17:15~18:00 オーラダイエット 河原	◆岩盤タイム	17:00~17:45 ヨガ45 藤田	17:00~17:30 Oストレッチ & ドレーニング 相馬		17:15~18:00 オーラストレッチ 真村	◆岩盤タイム				17:15~18:00 アウフグースX2			17:15~ アウフグースX2		17:00~18:00 ◆岩盤タイム	17:00~18:00 ヨガ60 坂橋			17:00~18:00 ◆岩盤タイム	17:00~18:00 ◆岩盤タイム		
18:30~19:20 ZUMBA 戸部			18:45~ アロマリラクセス	◆岩盤タイム	19:00~19:45 ベアシックヨガ 藤田		18:45~ アロマリラクセス	18:30~19:15 ヨガ 藤田	◆岩盤タイム				18:15~19:00 ベアエクササイズ Teuki			18:00~ アロマリラクセス		18:15~19:15 ◆岩盤タイム	18:30~19:15 ZUMBA SAE			18:00~ アロマリラクセス	18:45~19:30 リンパケア ゆのき	18:15~19:15 ◆岩盤タイム	
エリアご利用時間 20:30まで										エリアご利用時間 20:00まで															

休館日

・15日(木) 16日(金)のお盆期間中は短縮営業となりますので、21:00閉館となります。
 ・ジム・プールエリアの最終ご利用時間は20:00まで、SPAエリアは20:45までとなります。
 ※長期休館日(年末年始、GW、お盆)の場合、ホームフィットネス会員以外の区分どなたでもご利用可能です。

21:00