



3月20日(祝・金) 「春分の日」特別営業プログラム



営業時間 9:00~20:00 フルタイム、SPA会員、week1(金) 登録スクール生のみご利用いただけます。

時間	メイン	ジム	プール		AURA	岩盤
			メイン	サブ		
9:00						
9:30	おはyoga ヨガ 45 YOSSY	いきいき 運動教室 ゆったりヨガ 山内明日香		9:30 アクアエクササイズ 30 三井直美 <small>定員27名</small>	9:30 AURA ダイエット Naana	9:30 岩盤浴
10:00	10:30 フィットネス バレエ 60 関芽衣子	10:30 いきいき 運動教室 ゆったりヨガ 山内明日香	10:00 ベビー スイミング スクール (有料)	11:15 いきいき運動 ヌードル トレーニング 60 (有料)	10:45 アクティブ ヨガ YOSSY	10:45 岩盤浴
11:00						
12:00	12:00 はじめて エアロ 45 堤優子	12:15 ストレッチポール 30 三井直美	12:00 ウェルネス スイミング スクール <初級・上級>		12:00 ベーシック ヨガ Momo	12:00 岩盤浴
13:00	13:00 コンディショニング ストレッチ 45 堤優子			13:30 アクアウォーク 30 沼本陸	13:15 アクティブ ヨガ Momo	13:15 岩盤浴
14:00	14:00 フィットネス ジャズ 45 Kumi	14:00 いきいき 運動教室 (有料) 転倒予防 菊地昌夫		14:30 ハイドロ 30 井上みどり	14:30 ヨガ Yunling	14:30 岩盤浴
15:00		15:15 やさしい ヨガ 45 和田こゆき	15:30 キッズ スイミング スクール		15:45 ベーシック ヨガ Yunling	15:45 岩盤浴
16:00	15:30 からだづくり スクール 60 丹羽和輝					
16:30	16:30 kids アソビ スクール 60 ウィングスプリント	16:30 kids ダンススクール 60 持田ひかり	キッズ スイミング スクール		17:00 バランス コーディネーション® Naana	17:00 岩盤浴
17:00	17:30 kids アソビ スクール 60 ウィングスプリント	17:30 kids ダンススクール 60 持田ひかり	キッズ スイミング スクール			
18:00		18:30 kids ダンススクール 60 持田ひかり	キッズ スイミング スクール		18:15 AURA ダイエット Rena	18:15 岩盤浴
19:00						
20:00						

営業時間 9:00~20:00
フルタイム、SPA会員、week1金、様ご利用頂けます。
お風呂エリア最終利用時間は19:45までとなりますのでご注意ください。
●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。
●サブプール・ジムスタジオで行われるプログラムは、開始15前よりプールカウンター・
ジムカウンターでご予約となります



アロマリラックス	11:30	14:00
----------	-------	-------