



(改定版)GW祝日プログラム



5/3(火)

	メインスタジオ	ジムスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00					
		9:30 イベント 朝ヨガ 60 清水真美代		10:00	9:30 岩盤浴
10:00	10:30	定員 15名		AURA ヨガ Saki	10:30 岩盤浴
11:00	11:00 バレエ 入門 45 Tomoko				11:30 岩盤浴
	11:30				11:30
12:00	12:00 ピラティス 45 百瀬直人		12:15 アクアダンス30 井上みどり	11:45 AURA ボディケア Tomoko	11:30 岩盤浴
		12:45			
13:00	13:00 太極扇 ・太極拳 スクール (有料) 75 森岡みな	フィジカル コンディ ショニング 75 (有料) 新井公久枝	13:15 ハイドロ サーキット30 (無料) 井上みどり		13:00 岩盤浴
14:00			定員 14名 当日予約制		14:00 岩盤浴
	14:30 イベント 骨盤&ストレッチ 60 渋谷智美			14:30 オーラ フリータイム	14:30 岩盤浴
15:00					15:00 岩盤浴
	15:45				
16:00	16:00 エアロ初級 45 渋谷智美			16:00 AURA アーユル ヴェーディック ヨガ Yunling	16:00 岩盤浴
17:00					
18:00					
19:00					
20:00	<p>営業時間 9:00~20:00 ※全エリア最終利用時間は19:45となります。</p> <p>フルタイム会員様のみのご利用とさせていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●AURAプログラムは4/19(火)よりWebにて予約受付を開始いたします。 ●サブプール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でご予約となります。 ●ハイドロサーキットは予約制となります。 <p>※当日は無料のレッスンとなっております。当日フロント、又はお電話でご予約の上ご参加ください。</p>				

アロマリラククス	12:05	14:50
----------	-------	-------

5/4(水)

	メインスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00				
	9:30 ZUMBA 60 村上美智子		9:30 AURA アクティブヨガ Yossy	9:30 岩盤浴
10:00	10:45			10:30 岩盤浴
11:00	11:00 エアロ 初級 45 村上美智子		11:00 骨盤 ビューティ ー ヨガ Satomi	11:30 岩盤浴
	11:45			11:30
12:00	12:00 骨盤体操 &ヨガ 45 林慎子		12:00 オーラ フリータイム	12:00 岩盤浴
13:00		13:15 ハイドロ コンディショニング30 (無料) 井上みどり 定員14名		13:00 岩盤浴
14:00	14:15 エアロ 初級 45 小畑知道	当日予約制	14:30 AURA ヨガ Saki	14:00 岩盤浴
				15:00 岩盤浴
15:00	15:15 ボディワークアウト 45 宇野優輝		16:00 AURA シェイプヨガ Haruna	16:00 岩盤浴
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	<p>営業時間 9:00~20:00 ※全エリア最終利用時間は19:45となります。</p> <p>フルタイム会員様のみのご利用とさせていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●AURAプログラムは4/19(火)よりWebにて予約受付を開始いたします。 ●サブプール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でご予約となります。 ●ハイドロコンディショニングは予約制となります。 <p>※当日は無料のレッスンとなっております。当日フロント、又はお電話でご予約の上ご参加ください。</p>			

アロマリラククス	13:05	15:05
----------	-------	-------

5/5(木)

	メインスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00				
				9:30 岩盤浴
10:00			10:30	10:30 岩盤浴
11:00	10:45 イベント ボディケア 60 新井公久枝		10:30 AURA 小顔フェイシャルヨガ Haruna	10:30 岩盤浴
				11:30
12:00	12:00 リフレッシュ ウォーキング 60 新井公久枝		11:45 AURA music flow ヨガ Yossy	11:30 岩盤浴
13:00		13:15 アクアEX30 宇野優輝	12:45 AURA やわらかカラダヨガ Yossy	13:00 岩盤浴
14:00	JAZZ 45 Ayana			14:00 岩盤浴
				14:30 岩盤浴
15:00			14:30 AURA ボディメイク Ayana	15:00 岩盤浴
				16:00 岩盤浴
16:00	15:30 コンディ ショニング &ストレッチ 50 中村陽子		16:00 オーラ フリータイム	16:00 岩盤浴
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	<p>営業時間 9:00~20:00 ※全エリア最終利用時間は19:45となります。</p> <p>フルタイム会員様のみのご利用とさせていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●AURAプログラムは4/19(火)よりWebにて予約受付を開始いたします。 ●サブプール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でご予約となります。 			

アロマリラククス	13:05
----------	-------