

# 2016年9月19日(月)祝日スペシャルプログラム

	ビッグ	フリー	ジムエリア	プール	多目的	カルチャー	AURA	岩盤
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
13:30								
14:00	<p>13:30~14:30</p> <p><b>エアロトレイン</b></p> <p>飛田・秋山・岡田 菅原・長尾・幸田</p>	<p>13:30~14:45</p> <p><b>美姿勢エクササイズ</b></p> <p>～美脚編～</p> <p>布澤</p> <p>体型バランス測定</p>		<p>13:45~14:45</p> <p><b>★WSS体験会</b></p>	<p>13:30~14:30</p> <p><b>★栄養セミナー</b></p>	<p>13:00~14:00</p> <p><b>★いきいき体験会</b></p> <p>肩・腰・膝らくらく教室</p> <p>鈴木(裕)</p>	<p>13:15~14:00</p> <p><b>ベーシックヨガ</b></p> <p>平井(聖)</p>	<p>13:30~14:30</p> <p>◆岩盤タイム</p>
15:00	<p>14:45~15:45</p> <p><b>青竹踏み&amp;機能改善ヨガ</b></p> <p>飛田</p>	<p>骨格の調整から、美しい姿勢をゲットする笑いあり感動ありの疲れが吹っ飛ばすレッスンです！</p>	<p>14:45~15:45</p> <p><b>★レアフィット体験会</b></p>	<p>15:00~</p> <p>アロマリラックス</p>		<p>14:15~15:15</p> <p><b>★測定会</b></p> <p>BOCA・姿勢分析</p>	<p>15:00~15:45</p> <p><b>オーラダイエット</b></p> <p>鈴木(晏)</p>	<p>14:45~15:45</p> <p>◆岩盤タイム</p>
16:00	<p>16:00~17:00</p> <p><b>ZUMBA fitness</b></p> <p>秋山・平井・七宮</p>	<p>16:00~16:45</p> <p><b>骨盤調整</b></p> <p>Rieco</p>		<p>16:00~17:00</p> <p><b>中上級</b></p> <p><b>ロングスイム</b></p> <p>サークル</p>				<p>16:00~17:00</p> <p>◆岩盤タイム</p>
17:00	<p>17:15~18:00</p> <p><b>全身シェイプ</b></p> <p>小林</p>			<p>17:15~</p> <p>アウフグース</p>			<p>17:00~18:00</p> <p><b>ピラティス</b></p> <p>Rieco</p>	<p>17:30~18:30</p> <p>◆岩盤タイム</p>
18:00								
19:00							<p>18:45~19:30</p> <p><b>オーラストレッチ</b></p> <p>香取</p>	<p>19:00~20:00</p> <p>◆岩盤タイム</p>
20:00	<b>エリアご利用時間20:00</b>							
21:00	<b>エリアご利用時間20:00</b>							

**【ご注意】**

- 月曜祝日はフルタイム(フルタイム継続プラン)の方・SPA会員様のみご利用いただけます。
- ジム・プールにつきましては、エリアの利用時間に変更がございます。SPAエリアは通常通りご利用いただけます。
- 岩盤浴・溶岩浴は有料プログラムです。
- 会員以外の方は、ご予約の上ご来館ください。
- プログラムは変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。
- ★印のレッスンはフロントにてご予約が必要になります。

**【営業時間】** 13:00~21:00

**【利用時間】** プール・ジムエリア最終利用時間は20:00まで、スパエリアは20:45までとなります。

# 2016年9月22日(木) 祝日プログラム

	ビッグ	フリー	プール	ジムエリア	多目的	AURA	岩盤
9:00	9:20~ ラジオ体操		9:20~ ラジオ体操				
		9:30~10:00 ○ストレッチポール 平井(美)					9:30~10:30 ◆岩盤タイム
10:00	9:45~10:45 エアロLOW &ストレッチ 長谷川	10:15~10:45 全身シェイプ30 平井(美)		10:00~10:30 サーキット		10:00~11:00 アクティブヨガ 永野	
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ○初中級ステップ 山口(雅)				ビューティーフォロー	10:45~11:45 ◆岩盤タイム
			11:30~12:15 アクアキックボクシング 島津		11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	11:30~12:15 ピラティス 板橋	
12:00	12:00~13:00 ピラティス Rieco		12:30~ アウフグース				12:00~13:00 ◆岩盤タイム
13:00	13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)		14:00~14:30 ○アクアエクササイズ 広瀬		12:45~14:15 ★卓球サークル	ビューティーフォロー 13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
						ビューティーフォロー	
14:00	14:30~15:30 機能改善 済田	14:45~15:30 ○ボディワークアウト 高橋		15:00~15:30 サーキット		14:30~15:15 ベーシックヨガ 七宮	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
15:00						ビューティーフォロー	
16:00	16:00~16:45 ダンス入門 七宮		16:30~17:00 アクアウォーク 平井(美)			16:00~16:45 姿勢改善 済田	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00	17:00~17:45 ストレッチ& バレエウォーク 龍崎		17:15~ アウフグース×2			17:15~18:15 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00	18:00~19:00 パワーヨーガ TARO	18:15~19:00 バレトン Rieco			カルチャースタジオ 17:45~18:45 ランニング トレーニング 高橋		18:15~19:15 ◆岩盤タイム
19:00			19:00~ アロマリラックス			ビューティーフォロー 19:00~19:45 ヨガ 青木	
20:00							19:30~20:30 ◆岩盤タイム
21:00	エリア利用時間20:30まで						

【ご注意】

- 岩盤浴・溶岩浴は有料プログラムです。
- 会員以外の方は、ご予約の上ご来館ください。
- プログラムは変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。

【営業時間】 9:00~21:00

【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。