

# 2021年1月11日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00		<p>初心者～上級者まで誰でもご参加いただけます！ 気軽に自分の泳ぎが見ることができます！ 詳しい解説付きです！</p>			
13:30					
14:00	<p>13:45～14:45</p> <p>ヨガ60</p> <p>satomi</p>	<p>体験会対象レッスン ※会員様もご参加いただけます</p>	<p>13:30～14:30</p> <p>動画撮影会</p> <p>関</p>	<p>体験会対象レッスン ※会員様もご参加いただけます</p>	<p>13:30～14:30</p> <p>◆岩盤タイム</p>
15:00	<p>15:00～16:00</p> <p>ファットバーニング60</p> <p>柴田</p>		<p>15:00～15:45</p> <p>ポディーワークアウト</p> <p>澤田</p>	<p>14:45～15:45</p> <p>スイミングスクール初級</p> <p>田中</p>	<p>14:00～14:45</p> <p>オーラヨガ</p> <p>組嶽</p>
16:00	<p>16:15～17:00</p> <p>初中級ステップ</p> <p>柴田</p>	<p>16:15～16:45</p> <p>ストレッチポール</p> <p>一丸</p>	<p>16:00～16:30</p> <p>アクアサーキット</p> <p>山崎</p>	<p>15:15～16:15</p> <p>ヨガ60</p> <p>satomi</p>	<p>16:15～17:15</p> <p>◆岩盤タイム</p>
17:00	<p>17:15～18:00</p> <p>ZUMBA</p> <p>戸部</p>		<p>体験会対象レッスン ※会員様もご参加いただけます</p>	<p>17:00～17:45</p> <p>オーラダイエット</p> <p>奥村</p>	
18:00				<p>18:15～19:00</p> <p>オーラヨガ</p> <p>一丸</p>	<p>17:45～18:45</p> <p>◆岩盤タイム</p>
19:00					<p>19:00～20:00</p> <p>◆岩盤タイム</p>
20:00	<p>エリアご利用時間20:00</p>				
21:00					

- 【ご注意】
- 月曜祝日は全会員区分利用可能となります。
  - 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。

【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。