

2016年3月20日(月)祝日プログラム

	ビッグ	フリー	プール	カルチャー	多目的	AURA	岩盤
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	13:45~14:30 エアロLOW 七宮	筋トレが初めての方！ ボディワークアウト未経験の方！ もっとレッスンを楽しみたい方！ フォームの基本から行います。	14:00~15:00 中上級 ロングスイム サークル	14:00~15:00 栄養セミナー (要予約) 石坂	体験会 13:30~14:45 いきいき 日本舞踊 (要予約・定員10名) 三浦妙子	13:30~14:30 ヨガ60 永野	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00	イベントレッスン 15:00~16:00 ヴァンアサヨガ 永野	イベントレッスン 14:45~15:30 ○ボディワークアウト 入門 香取	15:15~ アロマリラックス		4月から新しく始まる いきいきレッスン！ 日本舞踊を基盤とした 和のフィットネスです。	15:15~16:00 ビューティーストレッチ NAoMY	15:00~16:00 ◆岩盤タイム
16:00		ポーズを呼吸の流れに合わせて 繋げるヨガスタイル。 力強く、瞑想的で連続的にポーズを 行うので集中力が上がり、 深いリラックスも得られる効果もあります。					
17:00	16:30~17:30 ボディケア 金井	コラボレッスン 16:30~17:15 コラボアクア NAoMY・西森	17:30~ アウフグース×2		イベントレッスン 16:45~17:30 はじめてAURA 卯川		16:30~17:30 ◆岩盤タイム
18:00	18:00~18:45 ZUMBA Saminda	17:45~18:15 部位別トレーニング 金井			ホットスタジオが初めての方や 普段汗をかきづらい方、 とにかくリラックスしたい方 AURAスタジオ入門クラスです。	18:15~19:00 オーラダイエット 鈴木(晏)	17:45~18:45 ◆岩盤タイム
19:00							19:00~20:00 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00						
21:00							

【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、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。

【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。