

2022年1月10日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	3F ジムエリア	4F 多目的	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	<p>村石IRによる特別レッスンです！</p> <p>※有料 要予約</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>牧IRによる 特別レッスンです！</p>		
14:00	<p>13:30~14:30 フィットネス キック ボクシング 村石</p>		<p>13:45~14:45 ★サーキットコア 丹羽</p>	<p>※有料 要予約</p> <p>13:30~14:20 倍音浴ヨガ 牧</p>	<p>14:00~14:30 アクアエクササイズ 片野</p>	<p>13:30~14:30 ヨガ60 板橋</p>	<p>13:15~14:15 ◆岩盤タイム</p>
15:00	<p>14:45~15:30 骨盤エクササイズ 高嶋</p>	<p>15:15~16:00 ポディーワークアウト 山宮</p>	<p>↑ ※要予約 ↓</p> <p>15:00~16:00 ★サーキットコア 澤田</p>			<p>14:45~15:30 ベーシックヨガ 一丸</p>	<p>14:30~15:30 ◆岩盤タイム</p>
16:00	<p>15:45~16:30 エアロLOW 高嶋</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>体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます</p>	<p>16:00~16:45 溶岩浴</p>	<p>15:45~16:45 ◆岩盤タイム</p>
17:00	<p>60分!!!</p> <p>17:00~18:00 fight 田村・福田・澤田</p>	<p>16:45~17:15 ストレッチ 佐野</p>				<p>17:15~18:00 オーラヨガ 組嶽</p>	<p>17:00~18:00 ◆岩盤タイム</p>
18:00							
19:00							<p>18:30~19:30 ◆岩盤タイム</p>
20:00	エリアご利用時間20:00						
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。