

2022年3月21日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	4F 多目的	3F AURA	2F 岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
13:30						13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:00	13:30~14:30 ボディコントロール 牧	要予約 13:45~14:45 ★パイパーズスクール 田村	14:00~14:30 ミットサーキット 小澤	体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます	13:30~14:15 ヨガ45 YUKI	
15:00	14:45~15:45 ヨガ60 Satomi	15:00~15:30 パイパーズレッスン 工島		要予約 15:00~16:00 ★fightスクール 澤田	14:45~15:30 オーラヨガ 山宮	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00	15:45~16:30 ボディワークアウト 佐野		体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます		16:00~16:45 アクティブヨガ45 Satomi	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00	60分!!! 17:00~18:00 fight 田村・福田・澤田			体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます	17:15~18:00 オーラストレッチ 城山	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00						
19:00						18:30~19:30 ◆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。