

# 2017年7月17日(月)祝日プログラム

	ビッグ	フリー	プール	AURA	岩盤
9:00	<div style="text-align: center;"> <p><b>カルチャー発表会</b></p> <p>13:30～</p> <p><b>@男女共同参画センター横浜</b></p> <p>詳細は館内POPにて・・・</p> </div>				
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					13:15～14:15 ◆岩盤タイム
14:00	 <p>13:45～14:45 サーキットボクシング 小林</p>		14:00～15:00 キッズスイミング 体験会	13:45～14:45 アクティブヨガ 永野	
15:00		15:00～15:45 ○ボディワークアウト 香取	15:30～ アウフグース×2	15:15～16:00 ヨガ 岡部	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
16:00	15:15～16:15 ヴィンヤサヨガ 永野		16:00～17:00 ロングスイム サークル		16:00～17:00 ◆岩盤タイム
17:00	16:45～17:30 ○初中級ステップ 柴田	17:00～17:45 スモールボール エクササイズ 済田		16:45～17:30 オーラストレッチ 卯川	
18:00	17:45～18:45 スーパー燃焼エアロ 柴田		18:00～ アロマリラックス	18:15～19:00 ベーシックヨガ 済田	17:30～18:30 ◆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、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。

【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。