

# 2023年1月9日(月)祝日プログラム

|             | 3F ビッグ                     | 3F フリー                          | 4Fカルチャー                              | 4F多目的                                | 6F プール                         | 3F AURA                        | 2F 岩盤                 |
|-------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 9:00        |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 10:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 11:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 12:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 13:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 13:30~14:45 | ★M・kick boxing75<br>村石     |                                 | 要予約<br>13:45~17:30<br>栄養相談会<br>城山・須崎 | 要予約<br>14:00~15:00<br>ランニング体験会<br>田村 | 14:00~14:30<br>アクアエクササイズ<br>片野 | 14:00~14:45<br>ベーシックヨガ<br>奥村   | 13:15~14:15<br>◆岩盤タイム |
| 14:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 15:00       | 15:00~15:45<br>fight<br>齋藤 |                                 |                                      |                                      |                                |                                | 14:30~15:30<br>◆岩盤タイム |
| 15:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                | 15:15~16:00<br>オーラヨガ<br>舛下     |                       |
| 16:00       | 16:15~17:00<br>ヨガ<br>MIKU  | 16:00~16:45<br>ポディーワークアウト<br>田村 |                                      |                                      |                                |                                | 15:45~16:45<br>◆岩盤タイム |
| 17:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 18:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                | 17:15~18:15<br>アクティブヨガ<br>MIKU | 17:00~18:00<br>◆岩盤タイム |
| 19:00       |                            |                                 |                                      |                                      |                                |                                | 18:30~19:30<br>◆岩盤タイム |
| 20:00       | エリアご利用時間20:00              |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |
| 21:00       | エリアご利用時間20:00              |                                 |                                      |                                      |                                |                                |                       |

- 【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。