



2020年～2021年 年末年始スケジュール



	12/29(火)					12/30(水)					12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)								
	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	4F カルチャー	4F 多目的	3F AURA	2F 岩盤	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤					3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤		
9:00																							
9:45~10:45	ポテイクア 牧	10:00~10:45 太極拳 米山(康)				9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(真)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	9:30~10:15 エアロLOW AKKO	9:50~10:35 ヨガ45 山口(日)		9:45~10:30 ベーシックヨガ Rumi	10:00~11:00 ◆岩盤タイム											
11:00~12:00	11:00~12:00 ファット バーニング60 志田	11:15~12:00 ポテイクアウト 山崎	11:15~12:00 アクアエクササイズ 七宮			11:15~12:15 ヨガ60 Haruka	◆岩盤タイム	10:30~11:15 中上級ステップ AKKO		11:10~11:40 水療クラス 福田	11:00~12:00 アクティブヨガ 60 山口(日)	11:15~12:15 ◆岩盤タイム											
12:15~13:15	12:15~13:15 ヨガ60 志田			12:45~13:15 背筋ピン 組嶽		12:45~13:30 ベーシックヨガ Rumi	◆岩盤タイム	12:45~13:30 ZUMBA 平井(美)	12:45~13:15 ストレッチポール 福田		12:30~13:30 溶岩浴	12:30~13:30 ◆岩盤タイム											
13:30~14:00	13:30~14:00 全身シェイプ30 福田						◆岩盤タイム	13:15~14:15 ◆岩盤タイム	13:30~14:00 ステップ& トレーニング 星野														
13:45~14:15			13:45~14:15 アクアエクササイズ 七宮					13:45~14:45 ヨガ60 平井(美)			14:30~15:30 ヨガ60 坂橋	13:45~14:45 ◆岩盤タイム							13:45~14:15 アクアエクササイズ 組嶽	13:45~14:30 オーラヨガ 一丸	13:30~14:30 ◆岩盤タイム		
14:15~15:00	14:15~15:00 fight 福田					14:15~15:00 オーラストレッチ 山崎	◆岩盤タイム	14:30~15:30 ◆岩盤タイム	15:00~15:30 タヒチアンダンス 入門 柳														
15:15~16:15	15:15~16:15 リラックスヨガ Haruka					15:45~16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム	15:00~15:45 ◆岩盤タイム	15:00~15:45 スマールポール エクササイズ 長尾														
16:00~16:45							◆岩盤タイム	15:45~16:30 ZUMBA 戸部															
16:15~17:15											16:30~17:30 溶岩浴	16:15~17:15 ◆岩盤タイム											
17:15~18:15						17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00~18:00 ◆岩盤タイム															
18:00~18:30																							
18:15~19:00	18:15~19:00 ラテンエアロ 野村	18:40~19:10 全身シェイプ30 奥村			17:55~18:55 ★enjoy★ HIP HOP 深川			18:00~18:45 fight 田村(真)															
19:00~20:00	19:15~20:00 ZUMBA 野村	19:30~20:10 サンドバック ボクシング 村石			19:00~20:00 ★enjoy★ HIP HOP 深川	19:00~19:45 オーラヨガ 組嶽	18:30~19:15 岩盤ダイエット 村石		19:15~20:00 ポテイクアウト 田村														
20:00											19:00~19:45 ベーシックヨガ Satomi	19:00~20:00 ◆岩盤タイム											
21:00																							

【ご注意】
 ●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。
 ●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】9:00～21:00
 【利用時間】プール・ジムエリア最終利用時間は20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。

【ご注意】
 ●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。
 ●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。