



2022~2023年末年始スケジュール



	12月29日 (木)					12月30日 (金)					12/31~1/3 (土・日・月・火)	1月4日 (水)					1/5 (木) ~				
	3Fビッグ	3Fフリー	4F多目的	6Fプール	AURA	岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA		岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA		岩盤			
9:00		9:30~10:00 ストレッチポール 福田				9:30~10:30 ◆岩盤タイム					9:30~10:30	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">営業時間</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">13:00~21:00</div>									
10:00	9:45~10:45 エアロLOW & ストレッチ 高嶋	10:15~10:45 全身シェイプ30 福田			9:45~10:30 オーラヨガ 奥村	◆岩盤タイム	9:30~10:15 ピキナーエアロ 高嶋				9:45~10:45 ピラティスヨガ60 平井 (聖)						◆岩盤タイム				
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ファットバーニング 緑川	11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	11:15~12:00 ミットサーキット 福田	11:15~12:15 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム	10:30~11:30 ヨガ60 YUKI	10:15~11:00 ファンクショナル ～機能改善～ 村石	10:30~11:00 アクアサーキット 福田		10:45~11:45						◆岩盤タイム				
12:00	12:00~13:00 リラククスヨガ 緑川					◆岩盤タイム	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石				11:45~12:30 ベーシックヨガ 大嶋						◆岩盤タイム				
13:00					13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石										◆岩盤タイム				
14:00	13:30~14:30 オリジナルエアロ 山口 (雅)					◆岩盤タイム	14:00~14:45 エアロLOW KEIKO				14:00~14:45 オーラダイエット 村石						◆岩盤タイム				
15:00	15:00~16:00 やさしい ヴィンヤサヨガ SATOMI	15:00~15:45 ボディワークアウト 福田			15:00~15:45 オーラストレッチ 城山	◆岩盤タイム	15:00~16:00 ヨガ60 板橋				15:45~16:45 ヨガ60 YUKI						◆岩盤タイム				
16:00	16:15~17:00 fight 上田					◆岩盤タイム	16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田				15:45~16:45 ヨガ60 YUKI						◆岩盤タイム				
17:00					17:15~18:15 溶岩浴 ◆岩盤タイム						17:15~18:15 溶岩浴 ◆岩盤タイム										
18:00						◆岩盤タイム					18:15~19:15 溶岩浴 ◆岩盤タイム										
19:00	19:00~20:00 オリジナルエアロ 柴田	19:15~20:00 ボディワークアウト 上田			19:00~20:00 アクティブヨガ60 野村	◆岩盤タイム	19:00~19:30 fight 福田	19:00~19:30 ストレッチ 尾崎			19:00~20:00 溶岩浴 ◆岩盤タイム										
20:00						◆岩盤タイム	19:45~20:30 ボディワークアウト 福田				19:30~20:30 溶岩浴 ◆岩盤タイム										
21:00	エリアご利用時間20:30まで					エリアご利用時間20:30まで					エリアご利用時間20:30まで										

休館日

通常営業

- 【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。
 - 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】 12/29・30 (木・金) 9:00~21:00 1/4 (水) 13:00~21:00
【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。