

# ◆◆◆ 11月4日(月・祝) ◆◆◆

	メインスタジオ	ジムスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00					
10:00	◆営業時間 13:00 ~ 20:00◆ 全会員種別の方ご利用可能です ※スクール会員除く				
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	整理券 13:30 ~ 14:15 ボディワークアウト 45 座間 優斗		13:30 ~ 14:00 アクアEX30 伊東 美智	13:30 ~ 14:15 AURA ヨガ Kazuha	13:15 ~ 14:00 岩盤浴
15:00	14:30 ~ 15:30 fight 60 Kanon	14:00 ~ 15:00 栄養 × ヨガ ~代謝~ (有料) Nonn × Maria		14:45 ~ 15:30 AURA ダイエット Misato	14:15 ~ 15:00 岩盤浴
16:00	15:45 ~ 16:45 ZUMBA 60(有料) ※定員35名 村上 美智子	15:30 ~ 16:30 卓球 フリータイム	15:30 ~ 16:00 アクアミット30 吉本 翔太	16:00 ~ 16:45 アクティブ ヨガ Maria	15:15 ~ 16:00 岩盤浴
17:00	17:00 ~ 17:45 バランス コーディネーション 45 村上 美智子			17:15 ~ 18:00 ベーシック ヨガ Maria	16:15 ~ 17:00 岩盤浴
18:00					17:15 ~ 18:00 岩盤浴
19:00					
20:00					

# ◆◆◆ 11月23日(土・祝) ◆◆◆

	メインスタジオ	ジムスタジオ	サーキット	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00				9:00 ~ 10:00 キッズスイミング ☆スクール☆			
10:00	9:30 ~ 10:15 ピラティス 45 三井 直美	9:30 ~ 10:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子		10:00 ~ 11:00 キッズスイミング ☆スクール☆		9:30 ~ 10:15 ヨガ Sawako	9:30 ~ 10:15 岩盤浴
11:00	10:30 ~ 11:15 中級エアロ 45 三井 直美	10:30 ~ 11:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子		11:00 ~ 12:00 キッズスイミング ☆スクール☆		10:45 ~ 11:30 アクティブ ヨガ Sawako	10:30 ~ 11:15 岩盤浴
12:00	12:00 ~ 13:00 キッズ からだづくり ☆スクール☆	11:30 ~ 12:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子		12:00 ~ 13:00 スイミング 上級クラス(有料) 高宗 和真	12:00 ~ 12:30 アクアEX30 伊東 美智	12:00 ~ 12:45 ピラティス naomi	11:30 ~ 12:15 岩盤浴
13:00	13:00 ~ 14:00 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント			13:00 ~ 14:00 キッズスイミング ☆スクール☆			12:30 ~ 13:15 岩盤浴
14:00	14:00 ~ 15:00 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	14:00 ~ 14:45 ストレッチ 45 村枝 雅史		14:00 ~ 15:00 キッズスイミング ☆スクール☆		13:30 ~ 14:15 AURA フリータイム	14:15 ~ 15:00 岩盤浴
15:00	整理券 15:15 ~ 16:00 ボディワークアウト 45 倉持 穂乃香			15:00 ~ 16:00 キッズスイミング ☆スクール☆		14:45 ~ 15:30 ベーシック ヨガ Maria	15:15 ~ 16:00 岩盤浴
16:00	整理券 16:15 ~ 17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子					16:15 ~ 17:00 AURA ダイエット Misato	16:15 ~ 17:00 岩盤浴
17:00	17:30 ~ 18:15 コアトレ Funシェイプ 45 鈴木 智子		17:00 ~ 18:00 サーキット&コア スクール (有料) 吉本 翔太			17:30 ~ 18:15 AURA ストレッチ Naana	17:15 ~ 18:00 岩盤浴
18:00		18:00 ~ 19:00 卓球 フリータイム			【当日予約制】 18:00 ~ 19:00 ハイドロトーン60(有料) 浅井 貴子		
19:00	18:30 ~ 19:30 HIPHOP 60 浅野 咲希						
20:00							

- お風呂エリア最終利用時間は“19:45まで”となります。
- AURAプログラムは、Webにて予約受付を承ります。
- 「整理券」は整理券対象のプログラムとなります。レッスン開始の30分前より所定の場所で整理券を配布いたします。  
メインスタジオ...フロント横 / ジムスタジオ...ジムカウンター
- アクアレッスン、開始15分前よりプールカウンターにてリストバンドを配布いたします。

