

# 2023～2024 年末年始タイムスケジュール



12/29 (金)						12/30 (土)						12/31～1/3	2024 . 1/4 (木)													
メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴	メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴	休館日							メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	ピックサウナ	AURA	岩盤浴	
◆営業時間 9:00～20:00◆ 全会員種別のご利用可能です						◆営業時間 9:00～20:00◆ 全会員種別のご利用可能です													◆営業時間 13:00～20:00◆ 全会員種別のご利用可能です							
9:30～10:15 ZUMBA 45 エリカ			9:30～10:00 アクアEX30 三井 直美	9:30～10:30 アクティブ ヨガ 50 Akiko	9:30～10:15 岩盤浴	9:30～10:30 骨盤 エクササイズ 60 佳代				9:30～10:15 ヨガ Rina	9:30～10:15 岩盤浴	休館日														
10:30～11:30 フィットネス バレエ 60 岡 芽衣子					10:30～11:15 岩盤浴	10:45～11:30 初中級エアロ 45 佳代				10:45～11:30 アクティブ ヨガ Rina	10:30～11:15 岩盤浴								休館日							
12:00～12:45 はじめてエアロ 45 堀 優子				12:00～12:45 ピラティス Meiko	11:30～12:15 岩盤浴				12:00～12:30 アクアEX 30 上坂 満映	12:00～12:45 ヨガ Maria	11:30～12:15 岩盤浴	休館日														
13:00～13:45 コンディショニング ストレッチ 45 堀 優子	13:15～13:45 ポディワークアウト 30 小出 書美				13:00～13:45 岩盤浴					13:30～14:15 アクティブ ヨガ Maria	13:00～14:30 岩盤浴								休館日							13:30～14:15 ポディワークアウト 45 池田 優斗
			14:15～14:45 ハイドロ30 コンディショニング 定員12名(有料) ※誕生日予約制 三井 直美	14:00～14:45 ベージュ ヨガ Konomi	14:15～15:00 岩盤浴	14:00～14:45 ストレッチ 45 片山 龍太				14:45～15:30 AURA ストレッチ Misaki	14:15～15:00 岩盤浴	休館日														14:30～15:30 Might 60 Yoshiki Kanon
	15:15～16:00 やさしい ヨガ 45 Chihiro			15:15～16:00 ピラティス naomi	15:15～16:00 岩盤浴	15:15～16:00 ポディワークアウト 45 片山 龍太			15:00～16:00 ハイドローン 60 (有料) 定員12名 渡井 貴子 ※誕生日予約制	15:45～16:30 AURA ストレッチ Misaki	15:15～16:00 岩盤浴								休館日							15:45～16:30 やさいい ヨガ 45 Maria
16:00～16:45 ポディワークアウト 45 渡井 麻紀				16:30～17:15 アクティブ ヨガ Chihiro	16:15～17:00 岩盤浴	16:15～17:15 ポディワークアウト 45 片山 龍太				16:00～16:45 AURA ダイエツト Misaki	16:15～17:00 岩盤浴	休館日														
17:00～17:30 ストレッチ 30 小出 書美			17:15～17:45 アクアフィット 30 片山 龍太	17:45～18:30 AURA ストレッチ Naana	17:15～18:00 岩盤浴	17:30～18:15 コアトレ Funシェイプ 45 鈴木 智子			17:15～17:45 アクアウォーク 30 片山 龍太	17:15～18:15 リンパ ストレッチ 60 Naana	17:15～18:00 岩盤浴								休館日							
												休館日														

【営業時間】 9:00～20:00 ※1月4日(水)に限り13:00～20:00

- 全会員種別の方がご利用可能となります。
- お風呂エリア最終利用時間は“19:45まで”となりますのでご注意ください。
- AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。
- プログラムは全て当日開始30前(アクア15分前)よりご予約となります。
- 定員:メインスタジオ40名(ステップ系27名)、ジムスタジオ15名、アクアエクササイズ27名、AURA18名

