



2023



大晦日

2023~2024年末年始スケジュール



2024



	12月29日(金)						12月30日(土)				12/31~1/3(日・月・火・水)				1月4日(木)						1/5(金)~						
	3Fビッグ	3Fフリー	4Fカルチャー	4F多目的	6Fプール	AURA	岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	AURA	岩盤	休館日				3Fビッグ	3Fフリー	4Fカルチャー	4F多目的	6Fプール	AURA	岩盤	営業時間 13:00~21:00				
9:00								9:15~9:45 ファンクショナルエクササイズ 松本														通常営業					
10:00	9:30~10:15 ビギナーエアロ 高橋					9:45~10:45 ピラティスヨガ60 平井(園)	◆岩盤タイム	10:00~10:45 ujomil 中島 知子			9:30~10:30 アクティブヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム															
11:00	10:30~11:30 ヨガ60 大和田	10:45~11:30 ファンクショナル 板橋 村石	10:30~11:20 大体重改善体操 板橋	10:30~11:00 アクアウォーク 岩本		10:45~11:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	11:00~11:45 美ユーツ Body Wave NAOKO			11:00~11:45 パーシクヨガ 平井(園)	◆岩盤タイム															
12:00	11:45~12:30 総พลキック&パンチ 村石					11:15~12:00 パーシクヨガ YUKI	◆岩盤タイム	12:00~12:45 ZUMBA NAOKO	12:15~13:00 コアムーヴ 平井(園)		12:30~13:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
13:00	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石				13:00~14:00 ★ロングスイム サークル	12:30~13:30 ヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	13:15~14:15 ヨガ60 平井(園)	13:15~14:00 ポテワークアウト 小澤		13:30~14:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
14:00	14:00~14:45 ZUMBA YUKO					14:00~14:45 オーラダイエット 村石	◆岩盤タイム	14:30~15:15 14:30~15:15 中級エアロ ムライ	14:20~14:50 ストレッチポール 小澤	14:15~15:15 ピラティス60 板橋	15:00~16:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
15:00	15:00~16:00 ヨガ60 板橋					15:45~16:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	15:45~16:30 初級エアロ ムライ		15:45~16:45 ヨガ60 佐藤 仁美	16:30~17:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
16:00	16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田					17:00~18:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	17:00~18:00 ★サンドバッグ ボクシング 村石	17:00~18:00 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
17:00						17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:30~18:15 fight 波田 涼		17:45~18:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
18:00						18:15~19:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	18:30~19:20 ZUMBA 仲田		18:30~19:15 パーシクヨガ 奥村	19:15~20:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム															
19:00	18:45~19:30 CRASH 仲田	19:00~19:30 ストレッチ 渡邊		19:00~20:00 ★ロングスイム サークル	19:00~19:45 パーシクヨガ Mitsuki	19:30~20:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム				19:00~19:45 ZUMBA 仲田	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム														
20:00		19:45~20:30 ポテワークアウト 仲田					◆岩盤タイム				19:15~20:00 ポテワークアウト 河下	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム					19:30~20:30 ダンスサークル	19:00~20:00 ★ロングスイム サークル	19:00~20:00 アクティブヨガ60 勝子	19:30~20:30 ◆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																

【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ありますので、あらかじめご了承ください。
- 【営業時間】12/29・30(金・土) 9:00~21:00 1/4(木)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。