

# 2019年1月14日(月)祝日プログラム

	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4F	3FAURA	2F岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00	13:30~14:30 ヨガ60 永野	14:00~14:45 ○ボディワークアウト 青木	13:30~14:00 アクアサーキット 福田 14:15~ アウフグース	 <p>書きお餅つき 初め (カルチャールーム)</p>	13:30~14:15 ベーシックヨガ 岡部	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~16:00 2019年 ファットバーニング 緑川	15:00~15:30 ○ストレッチポール 青木	15:30~16:30 中上級ロング スイム サークル		13:30~ 14:45~15:45 アクティブヨガ 永野	15:00~16:00 ◆岩盤タイム
16:00	16:30~17:00 ○背筋ピン 兵頭		16:45~ アウフグース×2		15:30~ 16:15~17:00 ピラティス 緑川	16:30~17:30 ◆岩盤タイム
17:00	17:30~18:15 フィットネス キックボクシング 小林		18:45~ アロマリラックス		17:30~ 18:15~19:00 オーラヨガ 松本	17:45~18:45 ◆岩盤タイム
18:00						19:00~20:00 ◆岩盤タイム
19:00						
20:00	 <p>エリアご利用時間20:00</p>					
21:00						

**【ご注意】**

- 月曜祝日はフルタイム(フルタイム継続プラン)の方・SPA会員様のみご利用いただけます。
- ジム・プールにつきましては、利用時間に変更がございます。SPAエリアは通常通りご利用いただけます。
- 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。

