

2022年7月18日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	4F 多目的	3F AURA	2F 岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
13:30~14:15	ZUMBA 片野		体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます	要予約 13:45~14:45 ★パイパースクール 体験会 工島	13:30~14:15 オーラストレッチ 須崎	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:30~15:45	★M・kick boxingEX75 村石	14:45~15:30 ボディワークアウト 上田	14:45~15:30 ミットサーキット 小澤		14:45~15:45 アクティブヨガ60 YUKI	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00		16:00~16:30 ストレッチ 齋藤		体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます	16:15~17:00 オーラヨガ 城山	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
16:15~17:15	ヴィンヤサヨガ SATOMI					17:00~18:00 ◆岩盤タイム
17:45~18:45					溶岩浴	18:30~19:30 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00					
21:00						

【ご注意】

- 月曜祝日は全会員区分利用可能となります。
- 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。