

# ◆11月23日(水・祝) 祝日プログラム◆

	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
	～営業時間 9:00～20:00～ 『フルタイム、AURASPA、マンスリー4』の会員様にご利用可能です					
9:00						
10:00	9:30～10:15 ZUMBA 45 村上 美智子	9:30～10:30 いきいき運動教室 関節ケア&ヨガ (有料) 鈴木 智子		9:30～10:00 アクアEX30 上坂 満咲	9:30～10:30 BALLET ダイエット 60 Asuka	9:30～10:15 岩盤浴
11:00	10:30～11:30 初級エアロ & バランス 60 村上 美智子	10:30～11:30 いきいき運動教室 ストレッチ&転倒防止 (有料) 鈴木 智子				10:45～11:30 岩盤浴
12:00	11:45～12:30 ストレッチヨガ 45 二木 明日香		12:00～13:00 中級クラス 沼本 陸		11:30～12:15 AURA フリータイム	12:00～12:45 岩盤浴
13:00	13:00～14:00 GROUP FIGHT ～新曲発表会～ ※	12:45～13:45 卓球サークル	スキルアップ 木村 美加子 (有料)	13:15～14:00 ハイドロトーン 45(有料) 井上 みどり	12:45～13:30 ピラティス 45 naomi	13:15～14:00 岩盤浴
15:00	14:15～15:00 アクティブステップ 45 大関 丈也	★特別レッスン★ 祝日スケジュール限定。 シンプル、時には力強い ステップワークアウトを お楽しみください。 ※有酸素プログラム		14:30～15:00 アクアダンス30 井上 みどり	14:30～15:15 AURA ストレッチ45 Naana	14:30～15:15 岩盤浴
16:00	15:30～16:30 キッズバレエ スクール(有料) 川北 涼子		15:30～16:30 キッズスイミング スクール	★特別レッスン★ 音楽に体をゆだね、内側 から全身の代謝を上げて いくヨガです。 参加費 1,000円 (税込) ※外部参加希望者は、 施設利用料として別途 2,750円がかかります。 ※事前予約制 ◎FIT会員の方もご参加 OK!! (女性限定)	15:45～16:45 Music Flow YOGA60 ～Active & Relax～ YOSSY	15:45～16:30 岩盤浴
17:00	16:30～17:30 キッズバレエ スクール(有料) ウイングスプリント	16:30～17:30 キッズスイミング スクール	17:15～18:00 はじめて タヒチアン45 YOSSY		17:15～18:00 岩盤浴	
18:00	17:30～18:30 キッズアスレチック スクール(有料) ウイングスプリント	17:30～18:30 キッズスイミング スクール				
19:00						
20:00						

## ◆イベント案内◆

### 【Group Fight】

～新曲発表会～

★Kodai & Yutaka & Karasu★

13時00分～14時00分

### 【Music Flow ヨガ】

～Active & Relax～

参加費：1,000円 (税込)

15時45分～16時45分

【営業時間】 9:00～20:00  
 『フルタイム、AURASPA、マンスリー4』会員様にご利用いただけます。  
 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。
- AURA、岩盤浴はAURAイベント(有料)含め、お一人様1本ずつのご参加となります。
- プログラムは全て当日開始30分前よりご予約となります。※アクアプログラム15分前
- 定員：メインスタジオ30名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ27名、AURA16名  
 ※アクティブステップ27名