

2023年10月9日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	14:00~14:45 CRASH (格闘技系) 仲田		14:00~14:45 ミッドサーキット 渡辺	13:45~14:30 ベーシックヨガ 奥村	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~15:45 ヨガ45 YUKI			15:00~15:45 オーラヨガ 須崎	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00	16:00~16:30 ステップ& トレーニング 青山			16:00~17:00 アクティブヨガ YUKI	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00	17:00~17:45 ZUMBA fitness 仲田	16:45~17:15 ストレッチ 生形		17:30~18:30 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00		17:30~18:15 ポディワークアウト 下			
19:00					18:30~19:30 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00				
21:00	エリアご利用時間20:00				

【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。