

改訂版

◆11月23日(木・祝) 祝日プログラム◆

	メインスタジオ	ジムスタジオ	レアレア スクール	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴
	～営業時間 9:00～20:00～						
9:00							
	整理券						
10:00	9:30～10:15 骨盤調整 ストレッチ45 小林 洋子					9:30～10:30 アクティブヨガ 60 Chihiro	9:30～10:15 岩盤浴
11:00	10:45～11:45 ピラティス 60 三井 直美	10:30～11:30 いきいき運動教室 転倒予防 (有料) 菊地 昌夫		11:00～12:00 マタニティ スクール(有料) 浅井 貴子			10:30～11:15 岩盤浴
12:00	整理券	11:30～12:30 いきいき運動教室 姿勢改善 (有料) 座間 優斗	11:30～12:30 サーキット&コア スクール (有料) 上坂 満咲	12:00～13:00 初級クラス 穴戸 誠一 中級クラス 木村 美加子 (有料)		11:30～12:15 ベーシックヨガ 45 Koyuki	11:30～12:15 岩盤浴
	12:00～12:45 コンディショニング ステップ45 三井 直美						12:30～13:15 岩盤浴
13:00	13:00～13:45 ZUMBA 45 椿 実歩子	12:45～13:45 卓球 フリータイム			13:15～13:45 アクアミット30 片山 翔太	13:00～13:45 ヨガ 45 Koyuki	
14:00	14:00～14:45 初級エアロ 45 東出 好未	14:00～15:00 体質改善ダイエット スクール (有料) 座間 優斗		13:45～14:45 運動教室 水中ストレッチ (有料) 榎本 純子			14:15～15:00 岩盤浴
15:00	整理券	整理券				14:30～15:30 アクティブヨガ 60 Chika	15:15～16:00 岩盤浴
16:00	15:15～16:15 コンディショニング ストレッチ 60 中村 陽子	15:15～15:45 VIPR 室井 慶紀		15:30～16:30 キッズスイミング ☆スクール☆			15:15～16:00 岩盤浴
17:00	16:30～17:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	16:30～17:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩		16:30～17:30 キッズスイミング ☆スクール☆		16:00～16:45 ベーシックヨガ 45 Chika	16:15～17:00 岩盤浴
18:00	17:30～18:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	17:30～18:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩		17:30～18:30 キッズスイミング ☆スクール☆		17:15～18:00 ヨガ 45 Maria	17:15～18:00 岩盤浴
19:00	18:30～19:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩						
20:00							

【営業時間】 9:00～20:00

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。
- 「整」は整理券対象のプログラムとなります。
レッスン開始の30分前より所定の場所で整理券を配布いたします。
- アクアレッスン、開始15分前よりプールカウンターにてリストバンドを配布いたします。