

# ◆2024年1月8日(月) 特別プログラム◆

	メインスタジオ	ジムエリア	メインプール	サブプール	ビッグサウナ	AURA	岩盤浴
	~営業時間 13:00 ~ 20:00~ 全会員種別の方ご利用可能です						
13:00						13:15~14:00	13:15~14:00
	13:30~14:15 <small>整理券</small>			13:30~14:00		ヨガ 45 Chika	岩盤浴
14:00	ボディワークアウト 45 鳥山 泰輔			アクアウォーク30 座間 優斗			
	14:30~15:15	14:30~15:30			14:15~14:30 ◆アウフゲース◆	14:30~15:15	14:15~15:00
15:00	初中級エアロ 45 佳代	卓球 フリータイム			定員:15名	ベーシック ヨガ 45 Chika	岩盤浴
	15:30~16:15						15:15~16:00
	骨盤 コンディショニング 45 佳代			15:30~16:00 アクアミット30 中山 一葉 <small>定員20名</small>		15:45~16:45	岩盤浴
16:00					16:15~16:30 ◆アウフゲース◆	アクティブ ヨガ 60 Rina	16:15~17:00
					定員:15名		岩盤浴
17:00						17:15~18:00	17:15~18:00
						ベーシック ヨガ 45 Rina	岩盤浴
18:00							

## アウフゲース

※ビックサウナ  
定員15名

祝日限定の  
アウフゲース！！

一気に汗を出し、爽快感を  
体感できます♪



**【営業時間】 13:00 ~ 20:00**  
 ・全会員区分の皆様にご利用頂けます。  
 ・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。  
 ●メインスタジオは当日開始30前よりご予約となります。  
 ●アクアプログラムは当日開始15分前よりご予約となります。