



7月23日(木) 祝日プログラム



営業時間 9:00~19:00 フルタイム、SPA会員様のみご利用いただけます。

9:00	メイン	ジム	プール		AURA	岩盤
			メイン	サブ		
	9:15	9:30			9:30	9:30
10:00	太極拳・太極扇 スクール75 (有料) 森岡みな	ステップサーキット45 三井直美			バランス コーディネーション® Naana	岩盤浴
	10:45	10:45				10:30
11:00	フィジカル コンディショニング 60 新井公久枝	いきいき運動教室 転倒予防 (有料) 三井直美	11:00	11:00	アクティブ ヨガ Satomi	岩盤浴
	12:00	11:30	11:00			11:30
12:00	リフレッシュ ウォーキング60 新井公久枝	いきいき運動教室 姿勢予防 (有料) 小金佳祐	12:00	アクアEX30 二木明日香	12:00	岩盤浴
	13:00	13:00	12:00		ベーシック ヨガ TAKI	12:30
13:00	バレトン45 Asuka	卓球サークル45	ウェルネス スイミング スクール (有料)			岩盤浴
	14:00	14:00	13:00		13:15	
14:00		体質改善 ダイエットスクール 奥富功大 (有料)	13:45 いきいき 運動教室 水中ストレッチ (有料)	14:15	ヨガ TAKI	14:00
	15:00			アクアEX30 中村陽子	14:30	岩盤浴
15:00	15:15				BALLET ダイエット Asuka	15:00
	16:00		15:30			岩盤浴
16:00	コンディショニング ストレッチ60 中村陽子		キッズスイミング スクール		15:45	16:00
	17:00	16:30	16:30		バランス コーディネーション® Kaori	岩盤浴
17:00	キッズアスレチック スクール	キッズチア	16:30			17:00
	18:00	16:30	キッズスイミング スクール		17:00	岩盤浴
18:00	キッズアスレチック スクール	キッズチア	17:30		AURA ストレッチ Ami	
	19:00		キッズスイミング スクール			
19:00						

営業時間 9:00~19:00

フルタイム、SPA、週1SPA(木)、ファミリー、U23会員様のみご利用頂けます。
お風呂エリア最終利用時間は18:45までとなりますのでご注意ください。

●コロナウィルス対策の為すべてのレッスンに定員を設けさせていただきます
メインスタジオ:25名 ジムスタジオ:10名 プール:20名 AURA:12名

●サブプール・ジムスタジオで行われるプログラムは、開始30前よりプールカウンター・
ジムカウンターでご予約となります。

●メインスタジオはフロントカウンターでのご予約となります





7月24日(金) 祝日プログラム



営業時間 9:00~19:00 フルタイム、SPA会員様のみご利用いただけます。

9:00	メイン	ジム	プール		AURA	岩盤
			メイン	サブ		
	9:30	9:30		9:30	9:30	9:30
10:00	おはyoga45 YOSSY	いきいき運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香	10:00	アクアEX30 三井直美	AURA ダイエット Naana	岩盤浴
	10:30			10:15		
11:00	フィットネスバレエ 60 関芽衣子	10:30 いきいき運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香	ベビー スイミングスクール (有料)	いきいき運動教室 ヌードルトレーニング (有料) 小金佳祐	10:45 アクティブ ヨガ YOSSY	岩盤浴
	12:00		ウェルネススイミング スクール (有料)			11:30
12:00	はじめてエアロ 45 堤優子	12:15 ストレッチポール 三井直美	12:00 ウェルネス スイミングスクール (有料)		12:00 BALLET ダイエット Asuka	岩盤浴
13:00	13:00 コンディショニング ストレッチ45 堤優子					12:30
			13:30 アクアウォーク30 沼本陸		13:15 AURAヨガ Asuka	岩盤浴
14:00	M MOSSA 45 山口玲奈	10:30 いきいき運動教室 転倒予防運動 (有料) 菊地昌夫				14:00
				14:30 ハイドロ コンディショニング30 (有料) 三井直美	14:30 ヨガ Yunling	岩盤浴
15:00		15:15				15:00
		やさしいヨガ45 Koyuki	15:30			岩盤浴
16:00	15:30 キッズ からだづくり スクール 丹羽和輝		キッズスイミング スクール		15:45 ベーシックヨガ Yunling	16:00
						岩盤浴
17:00	16:30 キッズストレッチ スクール ウィング スプリント	16:30 キッズダンス スクール 持田ひかり	16:30 キッズスイミング スクール			17:00
					17:00 BALLET ダイエット Asuka	岩盤浴
18:00	17:30 キッズストレッチ スクール ウィング スプリント	17:30 キッズダンス スクール 持田ひかり	17:30 キッズスイミング スクール			
19:00		18:30 キッズダンス スクール 持田ひかり				

営業時間 9:00~19:00

フルタイム、SPA、週1SPA(金)、ファミリー、U23会員様のみご利用頂けます。
お風呂エリア最終利用時間は18:45までとなりますのでご注意ください。

●コロナウィルス対策の為すべてのレッスンに定員を設けさせていただきます
メインスタジオ:25名 ジムスタジオ:10名 プール:20名 AURA:12名

●サブプール・ジムスタジオで行われるプログラムは、開始30前よりプールカウンター・
ジムカウンターでご予約となります。

●メインスタジオはフロントカウンターでのご予約となります

