2020年 お盆スケジュール

10日（月・祝）　11日（火）　12日（水）：休館

13日（木）

3F ビッグ	3F フリー	4F 多目的	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
11:00～11:45 ラテンエアロ 野村	11:00～11:45 初中級ステップ 綿川	11:30～12:30 パワーヨガ 小久保	11:15～12:00 アクアエクササイズ Junko	11:30～12:30 ピラティス60 板橋	10:45～11:45 ◆岩盤タイム
12:00～13:00 ピラティス 綿川					12:00～13:00 ◆岩盤タイム
13:15～14:15 オリジナルエアロ 山口（麗）				13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保	13:15～14:15 ◆岩盤タイム
14:30～15:30 機能改善ヨガ Haruka	14:45～15:30 ボディワークアウト 福田			14:15～15:15 浄岩浴	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
16:00～16:45 fight 田村（真）				16:00～16:45 骨盤リセット 平井（聖）	15:45～16:45 ◆岩盤タイム
					17:00～18:00 ◆岩盤タイム

14日（金）

3F ビッグ	3F フリー	4F 多目的	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
10:30～11:30 ヨガ60 大和田			10:30～11:00 アクアサーキット 福田		10:45～11:45 ◆岩盤タイム
11:45～12:30 機能キック&パンチ 村石				11:15～12:00 ベーシックヨガ 平井（美）	12:00～13:00 ◆岩盤タイム
12:45～13:45 骨盤シェイプ 村石		12:40～13:40 ピラティス 渡辺		12:45～13:30 オーラヨガ 組嶽	13:15～14:15 ◆岩盤タイム
14:00～14:45 ビギナーエアロ 平井(美)				14:15～15:00 オーラダイエット 村石	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
15:00～16:00 ヨガ60 平井（美）					15:45～16:45 ◆岩盤タイム
16:10～16:55 はじめてバレエ 陣田	16:15～16:45 部位別トレーニング 田村（真）			16:30～17:30 浄岩浴	17:00～18:00 ◆岩盤タイム

エリアご利用時間18：30まで

・13日（木）14日（金）のお盆期間中は10:00～19:00の短縮営業となります。
・ジム・プールエリアの最終ご利用時間は18:30まで、ＳＰＡエリアは18:45までとなります。
※長期休館日（年末年始、GW、お盆）の場合、ホームフィットネス会員以外の区分どなたでもご利用可能です。