

2021年2月23日(火) 祝日プログラム

	3Fビッグ	3Fフリー	3Fジム	6Fプール	4Fカルチャー	4F多目的	3FAURA	2F岩盤
9:00								
10:00	9:45~10:45 フラダンス カロケ	10:00~10:45 太極舞 米山(恵)		10:00~11:00 ★初級クラス 福田			9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム
11:00	11:00~12:00 ファット バーニング60 志田	11:15~12:00 ポディワークアウト 澤田	11:00~12:00 ★レアフィット 小島	11:30~12:00 ミットサーキット 福田			11:15~12:15 ヨガ60 Haruka	10:45~11:45 ◆岩盤タイム
12:00	12:15~13:15 ヨガ60 志田				12:15~12:45 背筋ピン 組嶽			12:00~13:00 ◆岩盤タイム
13:00	13:30~14:00 全身シェイプ30 前田	13:30~14:30 ★体質改善& ダイエット スクール 一丸		13:45~14:15 アクアサーキット 組嶽		12:30~14:00 ★太極拳 高木	12:45~13:30 ベーシックヨガ Rumi	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:00	14:15~15:00 fight 福田			★中上級クラス 田中	14:20~15:20		14:15~15:00 オーラストレッチ 奥村	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:15~16:15 リラクソヨガ Haruka			★背泳ぎ& 平泳ぎ初級 佐藤		14:50~16:20 ★バレエ 檜山		
16:00		16:30~17:30 ★サンドバッグ ボクシング 村石		15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児			15:45~16:45 溶岩浴	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00				16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生		16:30~17:30 キッズバレエ 幼児		
18:00		18:00~18:30 ストレッチボール 一丸		17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~		17:30~18:30 キッズバレエ 小学生	17:15~18:15 溶岩浴	
19:00	18:15~19:00 ラテンエアロ 野村					18:45~19:45 ★enjoy★ HIP HOP 深川		18:00~18:45 岩盤ダイエット 村石
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 野村			19:00~20:00 ★上級クラス 佐藤			19:00~19:45 オーラヨガ 組嶽	19:00~20:00 ◆岩盤タイム
21:00	エリアご利用時間20:30まで							

【ご注意】

- 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。
 - 体験会はすべて予約制となります
 - ご利用可能区分：フルタイム会員・ウィークワン会員(火)・U-23会員・ゴールド会員・SPA会員
 - デイトタイム会員・ナイトタイム会員・ミッドタイム会員の方は平日の祝日に限り、全営業時間ご利用いただけます。
- 【営業時間】 9:00~21:00
 【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。