

2021年9月20日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	4F カルチャー	3F AURA	2F 岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 戸部	体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます ※要予約 14:30~15:15 ★Fightスクール 澤田	体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます ※要予約 15:15~15:45 アクアダイエット 組嶽	13:45~14:15 ★バイパースクール 田村	13:30~14:30 ヨガ60 板橋	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
15:00				ヌードル		14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00	15:15~16:15 ヨガ60 板橋			体験会対象レッスン ※会員様もご参加 いただけます	15:15~16:00 オーラヨガ 一丸	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00	16:45~17:45 fight 田村・福田・澤田			17:15~17:45 ストレッチ 城山	16:15~17:00 オーラストレッチ 片野	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00		18:00~18:45 ポディーワークアウト 組嶽			17:45~18:45 溶岩浴	
19:00						18:30~19:30 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00					
21:00						

【ご注意】

- 月曜祝日は全会員区分利用可能となります。
- 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。

【営業時間】 13:00~21:00

【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:00まで、スパエリアは20:45までとなります。