

4月29日(木) 祝日営業

営業時間 9:00~20:00
 フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4、会員様にご利用いただけます。

	メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00						
9:30	9:45				9:30~10:15	9:30~10:15
10:00	バランス コーディネーション® 45 二木明日香				AURA ダイエット Naana	岩盤浴
10:30	10:45				10:45~11:30	10:30~11:15
11:00	ピラティス 60 三井直美			11:00 アクアEX30 二木明日香	アクティブ ヨガ Haruna	岩盤浴
11:30						11:30~12:15
12:00	12:00 コンディショニング ステップ 45 三井直美				12:00~12:45 ベーシックヨガ Akiho	岩盤浴
12:30						12:30~13:15
13:00	13:00 fight 45 Yutaka	13:00 卓球サークル 45	13:00 アクアウォーク 畑尚希 定員20名		13:15~14:00 フリータイム	岩盤浴
14:00	14:00 限定 ボディワークアウト &ストレッチ 45 齋藤裕			14:15 アクアEX30 井上みどり		14:00~14:45
15:00	15:15 コンディショニング ストレッチ 60 山内明日香				BALLET ダイエット® Asuka	岩盤浴
16:00					15:45~16:30 バランス コーディネーション® Kaori	15:00~15:45 岩盤浴
17:00					17:00~17:45 バランス コーディネーション® Kaori	16:00~16:45 岩盤浴
18:00					18:00~18:45 フリータイム	17:00~17:45 岩盤浴
19:00						18:00~18:45 岩盤浴
20:00						

営業時間 9:00~20:00
 フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4会員様にご利用いただけます。
 お風呂エリア最終利用時間は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。

●プログラムは全て当日開始30前よりご予約となります。

●11月より定員はメインスタジオ27名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ25名、AURA14名です。

20:00

5月2日(日) 祝日営業

	メインスタジオ	ジムスタジオ	メイン・サブプール	AURA	岩盤浴
9:00		営業時間 9:00~20:00 フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4、会員様にご利用いただけます。			
9:30	9:30 エアロ 初級 45 佐藤美妃			9:30~10:15 バランス コーディネーション® Kaori	9:30~10:15 岩盤浴
10:00		10:00 キックボクシング スクール 基礎 (有料) 黒田アキヒロ			10:30~11:15 岩盤浴
10:30	10:30 エアロ 中級 45 佐藤美妃			10:45~11:30 ヨガ Haruna	10:30~11:15 岩盤浴
11:00		11:00 キックボクシング スクール 応用 (有料) 黒田アキヒロ			11:30~12:15 岩盤浴
11:30					11:30~12:15 岩盤浴
12:00	12:00 ボディワークアウト &ストレッチ 45 齋藤裕	12:00 卓球サークル 60	12:00 アクアEX30 山口玲奈	12:00~12:45 アクティブヨガ Haruna	12:00~12:45 岩盤浴
12:30					12:30~13:15 岩盤浴
13:00	13:00 スペシャル M GROUP fight 60 YuyaXKodaiXSuzuka (有料)	4月18日(日)14:00~ フロントにてチケット配布 定員 27名 ¥500	13:00 ハイドロ パワーキック 60 (有料) 黒田アキヒロ 定員10名	13:15~14:00 ヨガ Koyuki	13:00~14:00 岩盤浴
14:00		14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香	当日予約制	14:30~15:15 ベーシックヨガ Koyuki	14:00~14:45 岩盤浴
15:00	15:15 限定 エアロ初級 60 薄佳澄			15:45~16:30 AURAダイエット Rena	15:00~15:45 岩盤浴
16:00					16:00~16:45 岩盤浴
16:30	16:30 やさしいヨガ 45 和田こゆき			17:00~17:45 AURAヨガ Akiho	17:00~17:45 岩盤浴
17:00					17:00~17:45 岩盤浴
18:00				18:00~18:45 フリータイム	18:00~18:45 岩盤浴
19:00					
20:00					

営業時間 9:00~20:00
 フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4会員様にご利用いただけます。
 お風呂エリア最終利用時間は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。

●プログラムは全て当日開始30前よりご予約となります。

●11月より定員はメインスタジオ27名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ25名、AURA14名です。

20:00



5月3日(月) 特別祝日営業



	メインスタジオ	ジムスタジオ	メイン・サブプール	AURA	岩盤浴
13:00	営業時間 13:00 ~ 20:00 全会員種別の方ご利用可能です				
					13:15~14:00
13:30~14:15	13:30~14:15		13:30~14:00	13:30~14:15	岩盤浴
注目	ステップ 45 山口玲奈		限定 アクアウォーク 45 沼本陸	ベーシック ヨガ Koyuki	
14:00					14:15~15:00
14:45~15:30				14:30~15:30	岩盤浴
15:00	ボディ ワークアウト &ストレッチ 齋藤裕			イベント アクティブヨガ 60SP Koyuki	15:15~16:00
15:45~16:30					岩盤浴
16:00	 45 Kodai			16:00~16:45	16:15~17:00
				AURA ヨガ Akiho	岩盤浴
17:00	17:00~17:45			17:15~18:00	17:15~18:00
	やさしいヨガ 和田こゆき			AURA ダイエット Rena	岩盤浴
18:00	営業時間 13:00~20:00 全会員区分の皆様にご利用頂けます。 18:00~19:45はお風呂のみの利用となります。 お風呂エリア最終利用時間は19:45までとなりますのでご注意ください。				
	<ul style="list-style-type: none"> ●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、ジムスタジオプログラムは当日開始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。 ●定員はメインスタジオ27名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ25名、AURA14名に変更になります 				
20:00					



5月4日(火) 祝日営業



	メインスタジオ	ジムスタジオ	メイン・サブプール	AURA	岩盤浴	
9:00		フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4、会員様にご利用いただけます。				
9:30	エアロ45 薄佳澄	はじめて ピラティス 45 関芽衣子		9:30~10:15 AURAダイエット Rena	9:30~10:15 岩盤浴	
10:00					10:30~11:15 岩盤浴	
10:30	バレエ入門 45 関芽衣子			10:45~11:30 ベーシックヨガ Haruna	11:30~12:15 岩盤浴	
11:00			4月27日(火)11:30~ フロントにてチケット配布 定員 25名 ¥500			
11:30	ピラティス 45 関芽衣子			12:00~12:45 岩盤浴		
12:00			12:15 スペシャル アクアダンス45 井上みどり (有料)	12:30~13:15 アクティブヨガ Haruna	12:30~13:15 岩盤浴	
12:30					13:00~13:45 岩盤浴	
13:00	限定 GROUP fight 60 Kodai	13:00 ボディーワーク アウト 45 松澤亮太	13:15 ハイドロトーン60 (有料) 井上みどり 定員10名	13:15~14:00 ピラティス Meiko	14:00~14:45 岩盤浴	
14:00		14:10 ハワイアンフラ 45 小川彩子	当日予約制	14:30~15:15 ベーシックヨガ Satomi	15:00~15:45 岩盤浴	
14:30	ステップ 45 山口玲奈				15:00~15:45 岩盤浴	
15:00				15:45~16:30 岩盤浴		
15:30	骨盤Yoga45 渋谷智美			16:00~16:45 アクティブヨガ Koyuki	16:00~16:45 岩盤浴	
16:00					17:00~17:45 岩盤浴	
16:45	限定 コアトレfun シェイプ 60 鈴木智子	祝日60分バージョン 簡単筋トレ+ダンスミュージック で楽しく有酸素エクササイズ!			17:00~17:45 ベーシックヨガ Koyuki	17:00~17:45 岩盤浴
17:00				18:00~18:45 フリータイム	18:00~18:45 岩盤浴	
18:00						
19:00						
20:00	<p>営業時間 9:00~20:00 フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4会員様にご利用いただけます。 お風呂エリア最終利用時間は19:45までとなりますのでご注意ください。</p> <p>●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。 ●プログラムは全て当日開始30分前よりご予約となります。 ●11月より定員はメインスタジオ27名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ25名、AURA14名です。</p>					



5月5日(水) 祝日営業



	メインスタジオ	ジムスタジオ	メイン・サブプール	AURA	岩盤浴
9:00		営業時間 9:00~20:00 フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4名様にご利用いただけます。			
9:30	9:30 パジャマ Zumba® & ファットバーン エクストリーム(FBX®) 75 村上美智子		9:30 アクアEX30 三井直美	9:30~10:15 BALLET ダイエット Asuka	9:30~10:15 岩盤浴
10:00		4月28日(水)12:00~ フロントにてチケット配布 定員25名 ¥700			10:30~11:15 岩盤浴
10:30				10:45~11:30	10:30~11:15 岩盤浴
11:00	11:30 限定 バランスコーディネーション 30 村上美智子			バランス コーディネーション® Asuka	11:30~12:15 岩盤浴
11:30	11:45 やさしい ヨガ 45 Momo			12:00~12:45	12:30~13:15 岩盤浴
12:00		12:45		ピラティス Naomi	12:30~13:15 岩盤浴
12:30		卓球サークル 60		13:00~14:00	13:00~14:00 岩盤浴
13:00	13:00 fight 45 Yutaka		13:15 注目! ハイドロトーン60 (有料) 井上みどり 定員10名 当日予約制	ピラティス SP60 Naomi	14:00~14:45 岩盤浴
14:00	14:15 ステップ サーキット 45 山口玲奈		14:30 アクアダンス30 井上みどり	14:30~15:15	14:00~14:45 岩盤浴
15:00	15:15 限定 ボディ メンテナンスヨガ 60 鈴木智子	2~3分の瞑想で脳をヨガモードに 切り替えます。呼吸と簡単な動き を合わせるエクササイズを行い、 心身をリラックスさせてから ポーズをとってみましょう。		ベーシック ヨガ Akiho	15:00~15:45 岩盤浴
16:00				15:45~16:30	15:00~15:45 岩盤浴
17:00				AURAダイエット Rena	16:00~16:45 岩盤浴
18:00				17:00~17:45	17:00~17:45 岩盤浴
19:00				AURAヨガ Rena	17:00~17:45 岩盤浴
20:00				18:00~18:45	18:00~18:45 岩盤浴
20:00				フリータイム	18:00~18:45 岩盤浴

営業時間 9:00~20:00
フルタイム、AURASPA、AURAマンスリー4名様にご利用いただけます。
お風呂エリア最終利用時間は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。

●プログラムは全て当日開始30分前よりご予約となります。

●11月より定員はメインスタジオ27名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ25名、AURA14名です。

20:00