



2021年 お盆スケジュール



	8日(日)						9日(月・祝)	10日(火)	11日(水)	12日(木)						13日(金)						
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4F多目的	3F AURA	2F 岩盤				3Fビッグ	3Fフリー	3F AURA	2F 岩盤	6Fプール	4Fカルチャー	4F多目的	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	10:00~11:00 ピラティス 渡辺				9:30~10:30 ヨガ60 吉村	9:30~10:30 ◆岩盤タイム											9:30~10:15 ピギナーエアロ 高峰				9:45~10:45 ピラティスヨガ60 平井(聖)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム
11:00	11:15~12:00 fight 田村(真)				11:00~12:00 ヨガ60 吉村	11:00~11:45 ◆岩盤ダイエット 村石											10:30~11:30 ヨガ60 大和田		10:30~11:00 アクアサーキット 福田	10:15~11:00 ファンクショナル ～機能改善～ 村石		10:45~11:45 ◆岩盤タイム
12:00	12:15~13:15 ファンクショナル ～機能改善～ 村石				12:30~13:15 オーラストレッチ 山宮	◆岩盤タイム											11:45~12:30 燃焼キック&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
13:00																	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石				13:00~13:45 オーラストレッチ 片野	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:00	13:45~14:45 フラダンス カロケ	14:00~14:45 ポディワークアウト 澤田	14:15~14:45 アクアサーキット 黒田		14:15~15:00 オーラヨガ 一丸	◆岩盤タイム										14:00~14:45 エアロLOW 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	15:00~15:45 エアロLOW 緑川	15:00~15:45 骨盤エクササイズ NAOKO		15:00~16:30 ★ダンスサークル		◆岩盤タイム										15:00~16:00 ヨガ60 吉村				15:00~16:00 ヨガ60 平井(美)		
16:00	16:00~16:45 ZUMBA NAOKO	16:00~16:30 ストレッチ 黒田			16:00~16:45 ピラティス 緑川	◆岩盤タイム										16:30~17:00 ストレッチ 城山				16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田	16:15~16:45 スマールボール エクササイズ 田村(真)	
17:00	17:00~17:45 ヨガ45 森脇	17:00~17:30 はじめてステップ 組嶽				◆岩盤タイム										17:45~18:15 ステップ& ドレーニング 片野				17:15~18:15 ピラティス 板橋		
18:00		17:50~18:35 ポディワークアウト 組嶽			18:30~19:15 ヨガ 森脇	◆岩盤タイム										18:30~20:00 ★ダンスサークル	18:30~20:00 スタジオ開放				18:45~19:15 ストレッチ 山崎(愛)	18:15~19:15 ◆岩盤タイム
19:00																					19:00~19:30 fight 福田	19:00~20:00 ヨガ60 岡部
20:00																					18:45~19:15 ストレッチ 山崎(愛)	19:30~20:15 ポディワークアウト 山崎(愛)
21:00	エリアご利用時間20:30まで (ジムエリアのみ20:00まで)									エリアご利用時間20:30まで						エリアご利用時間20:30まで						

休館日

営業時間 13:00~21:00

エリア使用禁止

スタジオ開放

- 8日(日) マシン搬出作業のためジムエリアは20:00までとさせていただきます。
- 13日(金) 9:00~21:00の短縮営業となります。
- スタジオ開放時間は、主にストレッチ、筋トレ目的のご利用になります。使用可能道具はストレッチマット、ストレッチボールとなります。その他は使用禁止とさせていただきます。

- 12日(木) リニューアル工事、マシン導入のため一部エリア利用を制限させていただきます。
- ジム、プールエリアの最終ご利用時間は20:30まで、SPAエリアは20:45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。