



2021年～2022年 年末年始スケジュール



	12/29(水)					12/30(木)					12/31(金)				1/1(土)				1/2(日)				1/3(月)				1/4(火)							
	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	4F 多目的	3F AURA	2F 岩盤	休館日				休館日				休館日				休館日				3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤		
9:00																																		
9:30~10:15	エアLOW AKKO	9:50~10:35 ヨガ45 山口(日)		9:45~10:30 パーシクヨガ Rumi	◆岩盤タイム	9:45~10:45 エアLOW & ストレッチ 高嶋	10:15~10:45 全席シェイプ30 福田			9:30~10:00 ストレッチボール	9:30~10:30																							
10:00																																		
10:30~11:15	中上級ステップ AKKO																																	
11:00																																		
11:30~12:30	ボディケア 牧	11:45~12:30 ボディワークアウト 片野	11:40~11:40 水曜レクラス 福田	12:00~12:30 アクアエクササイズ 山口(日)		11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 中級ステップ 藤川			11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	11:15~12:15 ピラティス60 板橋																							
12:00																																		
12:30																																		
13:00	12:45~13:30 ZUMBA 平井(美)	12:45~13:15 ストレッチボール 福田		12:30~13:15 ヨガ 平井(美)		13:15~14:15 ◆岩盤タイム	13:30~14:30 オリジナルエアロ 山口(雅)			12:45~14:15 ★卓球サークル	13:00~13:45 パーシクヨガ 小久保																							
14:00																																		
14:30																																		
15:00	15:00~16:00 フラダンス カロケ	15:00~15:45 スマールボール エクササイズ NAO		14:30~15:30 ヨガ60 藤原	◆岩盤タイム	15:00~16:00 ヨガ60	15:00~15:45 ボディワークアウト 福田																											
16:00																																		
16:30	16:15~16:45 のんびり タヒチダンス 藤																																	
17:00																																		
18:00	18:00~18:45 flight. 福田																																	
19:00		19:00~19:30 ボディワークアウト90 佐野																																
20:00																																		
21:00	エアリアご利用時間 20:30まで					エアリアご利用時間 20:30まで																					エアリアご利用時間 20:30まで							

【ご注意】
 ●ジム・プールにつきましては、エアリアの利用時間に変更がございます。
 ●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ありますので、あらかじめご了承ください。
 【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。

【ご注意】
 ●ジム・プールにつきましては、エアリアの利用時間に変更がございます。
 ●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ありますので、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20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。