

# 2023年9月18日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
13:45~14:30	ZUMBA 中島 知子		14:00~14:30 アクアサーキット 千々和	13:30~14:15 オーラヨガ 舛下	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:45~15:45	15:00~15:45 ヨガ45 YUKI		14:45~15:45 スイミング体験会 ★上級クラス 千々和		14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00~16:45	16:00~16:45 ファットバーニング45 柴田			16:00~17:00 アクティブヨガ YUKI	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00~17:45	17:00~17:45 初中級ステップ 柴田	17:15~17:45 ストレッチ 生形		17:30~18:15 オーラストレッチ 片野	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00~18:45		18:00~18:45 ボディワークアウト 青山		18:30~19:30 溶岩浴	18:30~19:30 ◆岩盤タイム
エリアご利用時間20:00					

**【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。