



# 8月11日(木) 祝日プログラム



	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
13:00		<b>営業時間 13:00 ~ 20:00</b> <b>全会員種別の方ご利用可能です</b>				
13:30~14:15	<b>ボディワークアウト</b> 45 座間 優斗 定員27名				<b>13:30~14:15</b> <b>ベーシックヨガ</b> 45 Koyuki 定員16名	13:15~14:00 <b>岩盤浴</b>
14:00	<b>体験</b> <b>Make a new start !</b> <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 60 大関文也×原田悠菜 体験3名(定員27名)				<b>14:45~15:30</b> <b>アクティブヨガ</b> 45 Koyuki 定員16名	14:15~15:00 <b>岩盤浴</b>
14:30~15:30						<b>15:15~16:00</b> <b>岩盤浴</b>
15:00						<b>15:45~16:30</b> <b>限定</b> <b>初級ステップ</b> 45 佐藤未妃 定員30名
15:45~16:30				<b>16:00~16:30</b> <b>アクアウォーク</b> 30 斉藤 裕 定員15名	<b>16:00~16:45</b> <b>AURA ストレッチ</b> 45 Sakura 定員16名	<b>16:15~17:00</b> <b>岩盤浴</b>
16:00						<b>16:45~17:30</b> <b>ストレッチ</b> 45 片山 翔太 定員30名
16:45~17:30						<b>17:15~18:00</b> <b>AURA ダイエット</b> 45 Yuma 定員16名
17:00						<b>17:15~18:00</b> <b>岩盤浴</b>
18:00	<b>営業時間 13:00~20:00</b> 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。 <b>●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。</b> <b>●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。</b> <b>●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。</b>					
20:00						

**BODYATTACK**とは、、、  
 筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです！  
 エネルギーッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高めましょう！



# 8月12日(金) 祝日プログラム



	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
13:00	営業時間 13:00 ~ 20:00 全会員種別の方ご利用可能です					
13:30~14:15	<b>体験</b> <b>VIPR®</b> 45 烏山 泰輔 体験3名(定員20名) 事前予約制 <small>※スタッフまでお声かけください</small>			<b>注目</b> 13:30~14:00 <b>アクアEX</b> 30 上坂 満咲 定員25名	13:30~14:15 <b>AURA</b> ストレッチ 45 Kazuha 定員16名	13:15~14:00 岩盤浴
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>VIPRはこんな方におすすめ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・階段を上り下りして息切れしたくない...</li> <li>・重いものを持って大丈夫な腰は欲しい</li> <li>・ケガの予防、リコンディショニングに</li> <li>・1日中赤ちゃんを抱っこしても、疲れない身体になりたい</li> <li>・20年後も軽快に歩ける身体になりたい</li> </ul> </div>					14:15~15:00
14:45~15:45						<b>体験</b> <b>Let's MOVE!</b> <b>Might</b> <small>GROUP</small> 60 Yutaka×Karasu×Yuma a 定員30名
15:00						15:15~16:00 岩盤浴
16:00	<b>限定</b> 16:00~16:45 <b>初級エアロ</b> 45 薄 佳澄 定員30名	<b>体験</b> 16:00~16:30 <b>ストレッチポール</b> 30 斉藤 裕 定員10名		16:00~16:30 <b>アクアウォーク</b> 30 座間 優斗 定員25名	16:00~16:45 <b>ベーシックヨガ</b> 45 Aya 定員16名	16:15~17:00 岩盤浴
16:45~17:30	16:45~17:30 <b>ストレッチ</b> 45 上坂 満咲 定員30名				17:15~18:00 <b>アクティブヨガ</b> 45 Aya 定員16名	17:15~18:00 岩盤浴
18:00	<b>営業時間 13:00~20:00</b> 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。 <b>●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。</b> <b>●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。</b> <b>●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。</b>					
20:00						