

	火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
10:00	ビューティーフォロー 9:45～10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム 9:30～10:30	ビューティーフォロー 9:45～10:30 ベーシックヨガ Haruka	◆岩盤タイム 10:00～11:00	ビューティーフォロー 10:00～11:00 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム 9:30～10:30	ビューティーフォロー 10:30～11:15 ベーシックヨガ 龍崎	◆岩盤タイム 9:45～10:45	ビューティーフォロー 9:30～10:30 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム 9:30～10:30	ビューティーフォロー 9:45～10:45 ヨガ60 永野	◆岩盤タイム 10:00
11:00	ビューティーフォロー 11:15～12:15 ヨガ60 Haruka	◆岩盤タイム 10:45～11:45	ビューティーフォロー 11:00～12:00 アクティブヨガ 60 山口(日)	◆岩盤タイム 11:15～12:15	ビューティーフォロー 11:30～12:15 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム 10:45～11:45	ビューティーフォロー 11:00～12:00	◆岩盤タイム 11:00～12:00	ビューティーフォロー 11:00～11:45 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム 10:45～11:45	ビューティーフォロー 11:15～12:15 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム 11:00
12:00	ビューティーフォロー 12:45～13:30 ベーシックヨガ Rumi	◆岩盤タイム 12:00～13:00	ビューティーフォロー 12:30～13:15 ヨガ Sasa	◆岩盤タイム 12:30～13:30	ビューティーフォロー 13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム 12:00～13:00	ビューティーフォロー 13:45～14:30 オーラヨガ 卯川	◆岩盤タイム 12:15～13:15	ビューティーフォロー 12:00～13:00 ピラティス 平井(聖)	◆岩盤タイム 12:15～13:15	ビューティーフォロー 12:30～13:30 アクティブヨガ 60 小久保	◆岩盤タイム 12:00
13:00	ビューティーフォロー 14:15～15:00 オーラストレッチ 卯川	◆岩盤タイム 13:15～14:15	ビューティーフォロー 14:15～15:00 リンパケア 濱田	◆岩盤タイム 13:45～14:45	ビューティーフォロー 14:30～15:15 ベーシックヨガ 七宮	◆岩盤タイム 13:15～14:15	ビューティーフォロー 15:15～16:00 オーラダイエット 村石	◆岩盤タイム 13:30～14:30	ビューティーフォロー 13:30～14:30	◆岩盤タイム 13:30～14:30	ビューティーフォロー 14:15～15:15 ヨガ60 Hideko	◆岩盤タイム 13:00
14:00	ビューティーフォロー 15:45～16:45 ヨガ60 Sasa	◆岩盤タイム 14:30～15:30	ビューティーフォロー 15:30～16:30 ヨガ60 永野	◆岩盤タイム 15:00～16:00	ビューティーフォロー 16:00～16:45 姿勢改善 濱田	◆岩盤タイム 14:30～15:30	ビューティーフォロー 16:30～17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム 14:45～15:45	ビューティーフォロー 15:00～16:00	◆岩盤タイム 15:00～16:00	ビューティーフォロー 15:30～16:15 ピラティス 緑川	◆岩盤タイム 14:00
15:00	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム 17:00～18:00	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム 17:30～18:30	ビューティーフォロー 17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム 15:45～16:45	ビューティーフォロー 17:15～18:15	◆岩盤タイム 16:00～17:00	ビューティーフォロー 17:15～18:00 オーラダイエット 香取	◆岩盤タイム 16:30～17:30	ビューティーフォロー 17:00～17:45 オーラストレッチ 卯川	◆岩盤タイム 15:00
16:00	ビューティーフォロー 18:30～19:15 骨盤調整 村石	◆岩盤タイム 17:45～18:45	ビューティーフォロー 18:45～19:30 ベーシックヨガ Sonoko	◆岩盤タイム 19:00～20:00	ビューティーフォロー 18:15～19:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム 17:00～18:00	ビューティーフォロー 18:30～19:15 リンパケア 濱田	◆岩盤タイム 17:15～18:15	ビューティーフォロー 18:45～19:45	◆岩盤タイム 17:45～18:45	ビューティーフォロー 18:30～19:15 ヨガ 森脇	◆岩盤タイム 16:00
17:00	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ベーシックヨガ 橋下	◆岩盤タイム 19:45～20:45	ビューティーフォロー 19:00～20:00	◆岩盤タイム 19:30～20:30	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ヨガ Sonoko	◆岩盤タイム 17:30～18:30	ビューティーフォロー 19:30～20:30	◆岩盤タイム 18:45～19:45	ビューティーフォロー 19:00～19:45 ベーシックヨガ ゆのき	◆岩盤タイム 17:00	ビューティーフォロー 19:00～20:00	◆岩盤タイム 17:00
18:00	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ヨガ 橋下	◆岩盤タイム 20:15～21:00	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ヨガ Sonoko	◆岩盤タイム 20:30～21:15 ◆岩盤ダイエット 香取	◆岩盤タイム 19:30～20:30	◆岩盤タイム 18:15～19:15	ビューティーフォロー 20:15～21:00 ピラティス Rieco	◆岩盤タイム 19:30～20:30	ビューティーフォロー 20:00～20:45 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム 18:00	ビューティーフォロー 20:15～21:15	◆岩盤タイム 18:00
19:00	ビューティーフォロー 21:45～22:30 オーラヨガ 松本	◆岩盤タイム 21:00～22:00	ビューティーフォロー 21:45～22:30 オーラストレッチ 鈴木(晏)	◆岩盤タイム 21:30～22:30	◆岩盤タイム 20:45～21:45	◆岩盤タイム 17:00	ビューティーフォロー 21:30～22:15 ヨガ 岡部	◆岩盤タイム 20:45～21:45	ビューティーフォロー 21:45～22:45	◆岩盤タイム 17:00	ビューティーフォロー 21:45～22:45	◆岩盤タイム 19:00
20:00		◆岩盤タイム45			◆岩盤タイム 22:00～23:00	◆岩盤タイム 20:00		◆岩盤タイム 21:45～22:45		◆岩盤タイム 20:00		◆岩盤タイム 20:00
21:00												
22:00												
23:00												



レッススが代行の場合は、ビューティーフォローは休講です

2018年4月30日(月)祝日プログラム

	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4Fカルチャー	3FAURA	2F岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
13:30				スクール生 限定8名		
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 永野		13:30~14:15 個人メドレーターン 古川	14:00~15:00 食べ痩せセミナー 小原	13:45~14:30 オーラストレッチ 卯川	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00		14:30~15:30 ○ボディワークアウト 布澤				
15:15	15:15~16:15 エアロLOW &ストレッチ 七宮				15:15~16:15 アクティブヨガ 永野	15:00~16:00 ◆岩盤タイム
16:00		16:00~16:30 ○背筋ピン 兵頭	16:00~16:30 アクアウォーク 佐藤	16:00~17:00 姿勢改善エクササイズ 布澤		
16:45	16:45~17:15 ボールコア 香取					16:15~17:15 ◆岩盤タイム
17:00					17:00~17:45 ベーシックヨガ 岡部	
17:45	17:45~18:45  戸部					17:30~18:30 ◆岩盤タイム
18:00					18:15~19:00 ピラティス Rieco	
19:00						18:45~19:45 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00					
21:00						

【ご注意】

- 月曜祝日はフルタイム(フルタイム継続プラン)の方・SPA会員様のみご利用いただけます。
- ジム・プールにつきましては、利用時間に変更がございます。SPAエリアは通常通りご利用いただけます。
- 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。

