



月14日(祝・月)特別プログラム



	メインスタジオ	ジムスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
13:00		もちつき大会 時間：①13:30 ②15:30 ③17:30 場所：中庭 【参加費無料】 子どもから大人まで！会員様でない方もご参加頂けます！			
13:30~14:15	注目 フィット & ボクシング 45 三井直美	注目 いきいき体験会 (無料) 小金佳祐 (定員10名) 事前予約制	13:30~14:00 アクアエクササイズ 30 瀧澤尚大 当日予約制	13:30~14:15 AURA ヨガ Naana 定員10名	13:30~14:15 岩盤浴
14:00	14:30~15:15 注目 エアロ初級 45 田口涼香	15:30~16:00 注目 キックボクシング体験会 30 (有料) 黒田アキヒロ 事前予約制	14:30~14:15 ハイドロ パワーキック 45 黒田アキヒロ 定員27名	14:45~15:30 AURA ダイエット Naana	14:45~15:30 岩盤浴
15:00	16:00~17:30 注目 ビンゴ大会 ※詳細はPOPにて			16:00~16:45 コンディショニング & ストレッチ AYA	16:00~16:45 岩盤浴
17:00				17:15~18:00 ピラティス AYA	17:15~18:00 岩盤浴
18:00	営業時間 13:00~20:00 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。				
20:00	●AURAプログラムは1/8(火)よりWebにて予約受付を開始いたします。 ●サブプールで行われるプログラムは、開始15前よりプールカウンターにてご予約となります。 ●ハイドロパワーキックは当日お電話または、フロントでのご予約になります。 ●キックボクシング体験会は事前申し込みとなります。				

リラックス 15:30



2019・1・1～ レッスンプログラム

	火									水									木																
	スタジオ			ジム			プール			AURA SPA			スタジオ			ジム			プール			AURA SPA			スタジオ			ジム			プール			AURA SPA	
	メイン	ジム	サーキット	レアラリア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	ジム	サーキット	レアラリア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	ジム	サーキット	レアラリア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア			
9:00																																			
9:30							9:30	9:30																											
10:00	エアロ 初級 45 岩崎友美	ヨガ 45 得口貴美代			10:00	10:00	タヒチアン シェイプ Yuko	岩盤浴		9:30	9:30																								
10:30																																			
11:00	バレエ 入門 45 関芽衣子	10:30 いきいき 運動教室 らくらく 太極拳 (有料) 大畑美和	サーキット	11:00	レアラリア フィットネス スクール 田口涼香 (有料)	11:00	マタニティ スクール (有料)	AURA ストレッチ Koyuki	岩盤浴	10:30	いきいき 運動教室 らくらく 太極拳 (有料) 大畑美和	10:30	サーキット	11:00	レアラリア フィットネス スクール 大森拓哉 (有料)	11:30	ウェルネス バタフライ (有料)																		
11:30																																			
12:00	ピラティス 45 百瀬直人	11:30 いきいき 運動教室 健康太極拳 (有料) 大畑美和			12:00	12:00	ピラティス Meiko	岩盤浴		11:45	やさしい ヨガ 45 糸ゆうこ																								
12:30																																			
13:00																																			
13:30	太極拳 太極拳 スクール (有料) 75 森岡みな	ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 松澤亮太			13:15	13:15	ハイドロ トーン 60 (有料) 井上みどり	岩盤浴		13:15	ボディ ワークアウト 30 松澤亮太	13:15	サーキット	14:00	キッズ アフター スクール																				
14:00																																			
14:30	ステップ 初級 45 沢木智美	ナーマヌレ フラ 45 小川彩子	サーキット		14:45	14:45	キッズ スイミング スクール			14:15	Zumba® 45 藤田ユーピン	14:30	サーキット	14:30	キッズ スイミング スクール																				
15:00																																			
15:30																																			
16:00	骨盤yoga 45 沢木智美				15:30	15:30	キッズ スイミング スクール			15:45	バランス コーディネ ーション® Naana	15:45	岩盤浴	16:30	キッズ スイミング スクール																				
16:30																																			
17:00	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ ダンス スクール 平木寛子			16:30	16:30	キッズ スイミング スクール			16:30	キッズ バレエ スクール 川北涼子	16:30	キッズ スイミング スクール	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15			
17:30																																			
18:00	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ ダンス スクール 平木寛子			17:30	17:30	キッズ スイミング スクール			17:30	キッズ バレエ スクール 川北涼子	17:30	キッズ スイミング スクール	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
18:30																																			
19:00																																			
19:30																																			
20:00	ヨガ 45 Haruna	20:30 VIPR® (バイバー) スクール 道澤尚大 (有料)	サーキット	20:00	レアラリア フィットネス スクール 和田こゆき (有料)	20:00	ウェルネス スイミング スクール (有料)	ピラティス Shizuka	岩盤浴	20:00	Zumba® 45 藤田ユーピン	20:30	20:30	20:30	レアラリア フィットネス スクール 大六野純子 (有料)	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			
20:30																																			
21:00	ストレッチボール 30 小金佳祐	21:00			21:15	21:15	ピラティス ヨガ Shizuka	岩盤浴		21:00	ストレッチボール 30 松澤亮太	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00				
21:30																																			
22:00																																			
23:00																																			

〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 20:00~21:00 担当:佐藤礼美

〈アウトドアスタジオ〉
ランニング 20:30~21:15 担当:大森拓哉
〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 13:00~14:00 担当:中山春

2019・1・1～ レッスンプログラム

	金									土									日																
	スタジオ			ジム			プール			AURA SPA			スタジオ			ジム			プール			AURA SPA			スタジオ			ジム			プール			AURA SPA	
	メイン	ジム	サーキット	レリアア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	ジム	サーキット	レリアア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	ジム	サーキット	レリアア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア			
9:00																																			
10:00	9:30 おはyoga 45 YOSSY	9:30 いきいき 運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香			10:00 アクアE X30 三井直美 定員27名	9:30 AURA ストレッチ Haru	9:30 岩盤浴							9:30 タヒチアン ダンス 60 薄佳澄	9:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子				8:30 キッズ スイミング スクール					9:30 エアロ 初級 45 藤田ユーピン	10:00 キックボクシング スクール 基礎 (有料) 黒田アキヒロ	10:00 サーキット	10:30 エアロ 初級 45 藤田ユーピン	10:30 キックボクシング スクール 応用 (有料) 黒田アキヒロ	10:30 ウェルネス ヨガ TAKI	10:45 岩盤浴	10:30 ウェルネス スイミング スクール (有料)	9:30 キッズ スイミング スクール	9:30 バランス コーディネーション® Kaori	9:30 岩盤浴	
11:00	10:30 フィットネス パレエ 60 関芽衣子	10:30 いきいき 運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香	10:30 サーキット		11:00 サーキット & コアスクール 三井直美 (有料)	11:30 ウェルネス 初心 (有料)							10:45 フィットネス パレエ 60 薄佳澄	10:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子				10:30 キッズ スイミング スクール					10:45 アクティブ ヨガ TAKI	10:45 岩盤浴	11:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	11:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	11:45 ウェルネス スイミング スクール (有料)	11:45 アクティブ ヨガ TAKI	12:00 岩盤浴	10:45 ヨガ Haruna	10:45 岩盤浴				
12:00	12:00 エアロ初級 45 名取万璃	12:15 《復健》 ストレッチポール 《復健》 パラソール 三井直美			12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 ベーシック ヨガ Momo	12:00 岩盤浴							12:00 フィジカル コンディ ショニング 75 (有料) 新井公枝	12:00 《復健》 ストレッチポール 《復健》 パラソール 定員10名 松澤亮太				12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)					12:00 ピラティス Naomi	12:00 岩盤浴	12:00 卓球サークル	12:00 ポティ ワークアウト &ストレッチ 45 田口涼香	12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 アクアE X30 林宏 定員27名	12:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:00 岩盤浴				
13:00	コンディ ショニング ストレッチ 45 名取万璃				13:30 アクアワーク 30 沼本健	13:15 アクティブ ヨガ Momo	13:15 岩盤浴							13:30 リラックス ヨガ 60 山内明日香					13:00 ステップ サーキット 45 田口涼香					13:15 ベーシック ヨガ YUPIN	13:15 岩盤浴	13:00 ステップ サーキット 45 田口涼香						13:15 ハイドロ パワーキック 60 (有料) 定員14名 黒田アキヒロ	13:15 AURA ダイエット Haru	13:15 岩盤浴	
14:00	14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi	14:00 いきいき 運動教室 転倒防止運動 (有料) 小金佳祐	14:30 サーキット		14:00 レリアア フィットネス スクール 菊地昌夫 (有料)	14:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料) 定員14名 井上みどり 当日予約制	14:30 ヨガ Yunling	14:30 岩盤浴					14:00 リラックス ヨガ 60 山内明日香						14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香					14:30 アクティブ ヨガ YUPIN	14:30 岩盤浴	14:30 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香						14:30 AURA ダイエット Koyuki	14:30 岩盤浴		
15:00					15:30 キッズ スイミング スクール	15:45 ベーシック ヨガ Yunling	15:45 岩盤浴							15:00 ステップ サーキット 45 三井直美						15:15 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子					15:45 アクティブ ヨガ YUPIN	15:45 岩盤浴	15:15 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子						15:45 AURA ダイエット Naana	15:45 岩盤浴	
16:00	15:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	15:30 骨盤yoga 45 林慎子 定員15名			15:30 キッズ スイミング スクール	15:45 ベーシック ヨガ Yunling	15:45 岩盤浴							16:00 ポティ メンテナンス YOGA 60 鈴木智子						16:00 サーキット					16:30 バランス コーディネーション® 45 村上美智子	16:30 初めて ステップ30 松澤亮太 定員10名	16:30 ウェルネス スイミング スクール (有料)	17:00 レリアア フィットネス スクール 小金佳祐 (有料)	17:00 AURA ダイエット Naana	17:00 岩盤浴	16:30 ウェルネス スイミング スクール (有料)	17:00 AURA ダイエット Naana	17:00 岩盤浴		
17:00	16:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	16:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり			16:30 キッズ スイミング スクール									17:00 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料)	17:00 ピラティス Shizuka	17:00 岩盤浴				16:30 バランス コーディネーション® 45 村上美智子	16:30 初めて ステップ30 松澤亮太 定員10名	16:30 ウェルネス スイミング スクール (有料)	17:00 レリアア フィットネス スクール 小金佳祐 (有料)	17:00 AURA ダイエット Naana	17:00 岩盤浴	17:00 AURA ダイエット Naana	17:00 岩盤浴	17:00 AURA ダイエット Naana	17:00 岩盤浴	17:00 AURA ダイエット Naana	17:00 岩盤浴				
18:00	17:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント	17:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり			17:30 キッズ スイミング スクール	18:30 オーラ フリータイム	18:15 岩盤浴							17:30 はじめて HIPHOP 45 CAORI	17:30 体質改善 ダイエット スクール (有料) 田口涼香	17:30 岩盤浴				17:15 アクアワーク 大塚拓哉 定員20名	17:15 ピラティス Shizuka	17:15 岩盤浴			17:30 VIPR® (バイバー) スクール 林宏 (有料)	17:30 レリアア フィットネス スクール 小金佳祐 (有料)	17:30 AURA ダイエット Koyuki	18:00 岩盤浴	17:30 AURA ダイエット Koyuki	18:00 岩盤浴	17:30 AURA ダイエット Koyuki	18:00 岩盤浴			
19:00	19:00 卓球サークル	18:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり			18:30 キッズ スイミング スクール	19:15 オーラ フリータイム	18:15 岩盤浴							18:15 HIPHOP 60 CAORI						18:00 ハイドロ トーン 60 (有料) 濱井貴子 定員14名 当日予約制	18:15 ピラティス Shizuka	18:15 岩盤浴			18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴	18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴	18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴	18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴			
20:00	20:15 エアロ 初級 45 田口涼香	20:30 VIPR® (バイバー) スクール 瀬澤尚大 (有料)	20:30 サーキット		20:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	20:00 ヨガ NANAE	20:15 岩盤浴							18:15 ハイドロ トーン 60 (有料) 濱井貴子 定員14名 当日予約制						18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴			18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴	18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴	18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴	18:15 AURA ダイエット Koyuki	18:15 岩盤浴				
21:00	初級ステップ 30 田口涼香				20:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	21:15 アクティブ ヨガ NANAE	21:15 岩盤浴							19:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)						19:15 オーラ フリータイム	19:15 岩盤浴					19:15 オーラ フリータイム	19:15 岩盤浴	19:15 オーラ フリータイム	19:15 岩盤浴	19:15 オーラ フリータイム	19:15 岩盤浴	19:15 オーラ フリータイム	19:15 岩盤浴		
22:00																																			
23:00																																			

〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 16:30~17:30 担当:中山春

LINE@

登録をして
代行情報・イベント情報
を入手 !(^ ^)!

QRコードをスキャンして
LINE 友だち追加



2019.1.1～ AURA SPA レッスンのご案内

	TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア
9:00																		
10:00	9:30 タヒチアン シェイプ Yuko	岩盤浴		9:30 アクティブヨガ Momo	岩盤浴		9:30 AURA ストレッチ Suzuka	岩盤浴	10:00 アドバンス ヨガ(有料) Satomi	9:30 AURA ストレッチ Haru	岩盤浴		9:30 ヨガ TAKI	岩盤浴		9:30 バランス コーディネーション® Kaori	岩盤浴	
11:00	NEW 10:45 AURA ストレッチ Koyuki	岩盤浴		10:45 バランス コーディネーション® Momo	岩盤浴	11:00 アドバンス ピラティス(有料) Naomi	10:45 アクティブヨガ Satomi	岩盤浴	NEW 10:45 アクティブヨガ YOSSY	10:45 アクティブヨガ YOSSY	岩盤浴		10:45 アクティブヨガ TAKI	岩盤浴		10:45 ヨガ Haruna	岩盤浴	
12:00	12:00 ピラティス Meiko	岩盤浴		12:00 ピラティス Naomi	岩盤浴		12:00 ベーシックヨガ TAKI	岩盤浴		12:00 ベーシックヨガ Momo	岩盤浴		12:00 ピラティス Naomi	岩盤浴		12:00 アクティブヨガ Haruna	岩盤浴	
13:00																		
14:00	13:15 ベーシックヨガ Satomi	岩盤浴	NEW	13:15 アクティブヨガ ITO	岩盤浴		13:15 ヨガ TAKI	岩盤浴		13:15 アクティブヨガ Momo	岩盤浴		13:15 ベーシックヨガ YUPIN	岩盤浴		13:15 AURA ダイエット Haru	岩盤浴	
15:00	14:30 AURA ダイエット Suzuka	岩盤浴		14:30 AURA ヨガ Naana	岩盤浴	変更	14:30 バランス コーディネーション® Kaori	岩盤浴		14:30 ヨガ Yunling	岩盤浴		14:30 アクティブヨガ YUPIN	岩盤浴		14:30 AURA ストレッチ Koyuki	岩盤浴	
16:00	変更 15:45 バランス コーディネーション® Naana	岩盤浴					15:45 アクティブヨガ YOSSY	岩盤浴		15:45 ベーシックヨガ Yunling	岩盤浴		15:45 バランス コーディネーション® Naana	岩盤浴		15:45 AURA ダイエット Naana	岩盤浴	
17:00																		
18:00				17:15 はじめて タヒチアン YOSSY	岩盤浴								17:00 ピラティス Shizuka	岩盤浴		17:00 AURA ヨガ Naana	岩盤浴	
19:00	18:30 ピラティス AYA	岩盤浴		18:30 タヒチアン シェイプ YOSSY	岩盤浴		18:30 ベーシックヨガ Haruna	岩盤浴		18:30 フリータイム	岩盤浴		18:15 AURA ダイエット Koyuki	岩盤浴		18:00 フリータイム	岩盤浴	
20:00		岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴		19:15 フリータイム	岩盤浴				
21:00	20:00 ピラティス Shizuka	岩盤浴		20:00 ベーシックヨガ Chisa	岩盤浴		20:00 AURA ダイエット Naana	岩盤浴		20:00 ヨガ NANAE	岩盤浴							
22:00	21:15 ベーシックヨガ Shizuka	岩盤浴		21:15 ヨガ Chisa	岩盤浴		21:15 アクティブヨガ NANAE	岩盤浴		21:15 アクティブヨガ NANAE	岩盤浴							
23:00																		

★レッスン・岩盤浴ともに完全予約制です。※ご予約はWebにて受け付けており
ます。当日予約のみお電話、もしくはフロントでもお受けいたします。〈TEL〉
0422-30-0809
★裏面にも詳細がございますのでご覧下さい。

