

2022年11月23日(水)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F ジムエリア	4F カルチャー	4F 多目的	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)	9:50~10:50 ★中級クラス 奥村				9:45~10:30 ベーシックヨガ KEIKO	9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石
10:00								
10:30~11:15	中上級ステップ AKKO		11:00~11:30 アクアエクササイズ 片野				11:00~12:00 アクティブヨガ 60 山口(日)	10:45~11:45 ◆岩盤タイム
11:00								
11:30~12:30	ファンクショナル ～機能改善～ 村石	11:45~12:30 ボディワークアウト 上田				11:35~12:50 ★ベリーダンス Tsuki		12:00~13:00 ◆岩盤タイム
12:00		12:45~13:15 ストレッチ 上田					12:30~13:15 ヨガ 平井(聖)	
13:00	12:45~13:30 ストリートダンス KEIKO							13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 KEIKO		14:15~15:15 ★初級クラス 舛下			13:45~14:45 ★タヒチアン ダンス (アパリア・メフラ) 柳		
15:00	15:00~16:00 フラダンス カロケ	15:15~15:45 ファンクショナル エクササイズ 松本	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	15:15~16:15 ★レアフィット 齋藤	15:30~16:30 キッズダンス 幼児～小学2年生	15:30~16:30 チアリング Aコース 幼児	14:30~15:30 ヨガ60 Shiaki	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00	16:15~16:45 のんびり タヒチアンダンス 柳		16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生		16:30~17:30 キッズダンス 小学3年生～	16:30~17:30 チアリング Bコース 小学1年生～	16:30~17:30 溶岩浴	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00			17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生～			17:30~18:30 チアリング Cコース 小学3年生～		17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00	18:00~18:45 fight 齋藤							18:15~19:15 ◆岩盤タイム
19:00		19:00~19:30 ボディワークアウト30 片野					19:00~19:45 オーラダイエット 舛下	19:30~20:30 ◆岩盤タイム
20:00	19:45~20:15 はじめてステップ 片野		19:30~20:30 ★初級クラス 佐藤	19:30~20:30 ★サーキット &コア 丹羽		19:30~20:45 ★卓球サークル		
21:00	ジム・プールエリア利用時間20時30分 スパエリア20時45分							

- 【ご注意】
- 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】 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。