



2021年ゴールデンウィークスケジュール



9:00	4月29日 (木・祝)					4/30 (金) ~ 5/2 (日)	5月3日 (月・祝)					5月4日 (火・祝)					5月5日 (水・祝)					9:00									
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4F多目的	AURA		岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4F多目的	AURA	岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	4Fカルチャー	4F多目的	AURA	岩盤	3Fビッグ		3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤					
		9:30~10:00 ストレッチボール 福田				通常スケジュール通り																									
10:00	9:45~10:45 ファット バーニング60 AKKO	10:15~10:45 全身シェイプ30 福田			9:45~10:30 パーソニックヨガ 一丸								9:45~10:45 フラダンス カロケ	10:15~10:45 青竹&ストレッチ 山崎 (愛)					9:45~10:30 パーソニックヨガ 平井 (愛)		9:30~10:15 エアLOW 高嶋	9:50~10:35 ヨガ45 山口 (日)			9:45~10:30 パーソニックヨガ Rumi						
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 初中級ステップ 緑川	11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko		11:15~12:15 ピラティス60 坂橋								11:00~12:00 ファット バーニング60 志田	11:15~12:00 ボディワークアウト 山崎 (愛)	11:15~11:45 アクアダイエット 組職				11:15~12:15 ヨガ60 山口 (日)		10:30~11:15 中上級ステップ 高嶋	代行	11:10~11:40 水筒のクラス 福田			11:00~12:00 アクティブヨガ 60 山口 (日)					
12:00	12:00~13:00 ピラティス 緑川				12:00~13:00 小久保								12:15~13:15 ヨガ60 志田							12:00~13:00 ポディケア 牧	11:45~12:30 ボディワークアウト 澤田	12:00~12:30 アクアダイエット 組職	11:10~11:40 水筒のクラス 福田			12:00~13:00 ヌードル					
13:00	13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口 (愛)				13:00~13:45 パーソニックヨガ 小久保								13:30~14:00 全身シェイプ30 前田							12:45~13:15 ストレッチボール 福田	12:45~13:30 ZUMSA 戸部	13:30~14:00 ステップ& トレーニング 山崎 (愛)			12:30~13:30 溶岩浴						
14:00	14:30~15:30 ヨガ60 坂橋	14:45~15:30 ボディワークアウト 福田						14:00~14:30 アクアダイエット 組職			13:45~14:30 パーソニックヨガ 一丸		14:15~15:00 Night 福田							14:30~15:30 平井 (愛)	15:00~16:00 フラダンス カロケ	15:00~16:00 スモールボール エクササイズ Nao			14:30~15:30 ヨガ60 森脇						
15:00											15:00~16:10 ★倍音ヨガ Haruka・牧		15:15~16:15 ★M・Boxing Club 村石							15:45~16:45 溶岩浴	15:45~16:45 ★岩盤タイム	16:15~16:45 のんびり タヒチダンス 藤			16:30~17:30 溶岩浴						
16:00	16:00~16:45 Night 福田				16:00~16:45 骨盤リセット 平井 (愛)						16:15~17:00 オーラヨガ 山崎		16:30~17:30 ★M・Boxing Club 村石							17:15~18:15 溶岩浴	18:00~18:45 岩盤ダイエット 村石	18:00~18:45 Night 田村 (愛)			17:00~18:00 溶岩浴						
17:00											17:00~18:30 ★コロナスリ原洞 エアロサーキット 緑川・栗田 山口 (愛)		17:30~18:30 ヨガ60 森脇							18:00~18:30 ストレッチボール 一丸	18:45~19:45 ★enjoy★ HIP HOP 深川	19:00~19:30 ボディワークアウト30 田村 (愛)			18:15~19:15 溶岩浴						
18:00													18:15~19:00 ラテンエアロ 野村	18:40~19:10 全身シェイプ30 奥村						19:00~19:45 オーラヨガ 組職					19:00~19:45 パーソニックヨガ Satomi						
19:00	19:10~20:00 フローヨガ SATOMI	19:15~20:00 ボディワークアウト 澤田			19:00~19:45 ヨガ 駒子								19:15~20:00 ZUMSA 野村																		
20:00																															
21:00	エリアご利用時間20:30まで							エリアご利用時間20:00まで					エリアご利用時間20:30まで					エリアご利用時間20:30まで					21:00								

【ご注意】
 ●ジム・プールにつきましては、エリアの利用時間に変更がございます。
 ●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】4/29 (木・祝) 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。

【ご注意】
 ●ジム・プールにつきましては、エリアの利用時間に変更がございます。
 ●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】5/3 (月・祝) 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。