

# 9月19日(月) 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<br>全会員種別の方ご利用可能です  |  |        |   |  |                    |
| 13:30~14:15 | 注目<br>ステップサーキット<br>45<br>東出 好未<br>定員27名   |  |        | 13:30~14:00<br>アクアEX<br>30<br>上坂 満咲<br>定員27名        | 13:15~14:15<br>限定メニュー!<br>ALLET<br>ダイエット<br>60SP<br>Asuka<br>定員16名 | 13:15~14:00<br>岩盤浴 |
| 14:00       | 体験<br>14:30~15:30<br>ENERGY!!!<br>LESMILLS<br>BODYATTACK<br>60<br>大関丈也×原田悠葉<br>定員27名(外部3名)  | アクアヒップとは?<br>セラバンドを使いお尻の筋肉を鍛えるクラスです。お尻の筋肉は階段を登る、しゃがむ、歩く為には大変必要な筋肉です。セラバンドを太腿や足先に付けてサイドウォークなど色々をして、張りのあるお尻を目指しましょう!<br>注目 |        | 15:00~15:30<br>アクアヒップ<br>30<br>浅井 貴子<br>定員20名       | 14:45~15:30<br>AURA<br>ヨガ<br>45<br>Asuka<br>定員16名                  | 14:15~15:00<br>岩盤浴 |
| 15:00       | 15:45~16:30<br>ボディワークアウト<br>45<br>座間 優斗<br>定員27名  |  |        | 16:00~16:45<br>ハイドロ<br>60<br>(有料)<br>浅井 貴子<br>定員14名 | 16:00~16:45<br>AURA<br>ダイエット<br>45<br>Misaki<br>定員16名              | 15:15~16:00<br>岩盤浴 |
| 16:00       | 16:45~17:30<br>ストレッチ<br>45<br>片山 翔太<br>定員30名  | 16:45~17:15<br>アクアウォーク<br>30<br>烏山 泰輔<br>定員27名   | 事前予約制  | 17:15~18:00<br>リンパ<br>ストレッチ<br>45<br>Naana<br>定員16名 | 16:15~17:00<br>岩盤浴   |                    |
| 17:00       |   |  |        |   |  | 17:15~18:00<br>岩盤浴 |
| 18:00       | 営業時間 13:00~20:00<br>全会員区分の皆様にご利用頂けます。<br>18:00~19:45はお風呂のみの利用となります。<br>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。<br>●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。<br>●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。<br>●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。 |  |        |   |  |                    |
| 20:00       |   |  |        |   |  |                    |

9月23日(金) 祝日営業

|       | メインスタジオ  | ジムスタジオ                              | サーキットエリア   | サブプール   | AURA                        | 岩盤浴         |
|-------|--|-------------------------------------|--|---|-----------------------------|-------------|
| 9:00  |  | 営業時間 9:00 ~ 20:00<br>全会員種別のご利用可能です  |  |   |                             |             |
|       | 9:30   | 9:30                                |  | 9:30  | 9:30~10:15                  | 9:30~10:15  |
| 9:30  | パレトン<br>45<br>Asuka                                    | いきいき運動教室<br>ゆったりヨガ<br>(有料)<br>山内明日香 |  | アクアEX30<br>三井直美                                   | アクティブ<br>ヨガ<br>Akiko        | 岩盤浴         |
| 10:00 |  |                                     |  | 10:15   |                             |             |
|       | 10:30  |                                     |  | いきいき運動教室<br>ヌードル<br>トレーニング<br>(有料)<br>菊地昌夫        |                             |             |
| 10:30 | 祝日限定レッスン!<br>フィットネス<br>パレエ<br>60<br>二木明日香              | いきいき運動教室<br>らくらく体操<br>(有料)<br>山内明日香 | 11:00  |   | 10:45~11:30                 | 10:45~11:30 |
| 11:00 |  |                                     | サーキット<br>&<br>コアスクール                                   |   | ベーシック<br>ヨガ<br>Akiko        | 岩盤浴         |
| 11:30 |  |                                     | 三井直美<br>(有料)   |   |                             |             |
|       | 12:00  |                                     |  |   | 12:00~12:45                 | 12:00~12:45 |
| 12:00 | はじめて<br>エアロ<br>45<br>堤優子                               |                                     |  |   | バランス<br>コーディ<br>ネーション®Asuka | 岩盤浴         |
| 12:30 |  |                                     |  |   |                             |             |
|       | 13:00  |                                     |  |   | 13:15~14:00                 | 13:15~14:00 |
| 13:00 | コンディショニング<br>ストレッチ<br>45<br>堤優子                        |                                     |  | 13:30   | フリータイム                      | 岩盤浴         |
|       | 14:00  | 14:00                               |  |   |                             |             |
| 14:00 | M <sup>GROUP</sup> fight<br>60<br>Kodai<br>x<br>Karasu | いきいき運動教室<br>転倒予防<br>(有料)<br>菊地昌夫    |  | 14:30   | 14:30~15:15                 | 14:30~15:15 |
|       |  |                                     |  | 14:30   | AURA<br>ヨガ<br>Naana         | 岩盤浴         |
| 15:00 |  | 15:15                               |  | ハイδρο<br>コンディショニング30<br>(有料)<br>三井直美<br>事前予約制 10名 |                             |             |
|       |  | やさしい<br>ヨガ<br>45<br>得口貴美代           |  |   |                             | 15:45~16:30 |
| 16:00 | 15:30<br>からだづくり<br>スクール                                |                                     |  |   | 16:00~16:45                 | 岩盤浴         |
|       |  |                                     |  |   | AURA<br>ダイエット<br>Yuma       |             |
|       | 16:30  | 16:30                               |  |   |                             |             |
| 17:00 | キッズアスレチック<br>スクール<br>ウイングスプリント                         | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>持田ひかり         | 17:00~17:30<br>ウッドデッキにて<br>「タヒチアンダンス！ミニSHOW！」<br>YOSSY |   | 17:15~18:00                 | 17:15~18:00 |
|       | 17:30  | 17:30                               |  |   | フリータイム                      | 岩盤浴         |
| 18:00 | キッズアスレチック<br>スクール<br>ウイングスプリント                         | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>持田ひかり         |  |   |                             |             |
|       | 18:30  |                                     |  |   |                             |             |
| 19:00 | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>持田ひかり                            |                                     |  |   |                             |             |

20:00 営業時間 9:00~20:00

- フルタイム、AURASPAマンスリー4会員様にご利用いただけます。  
 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。  
 ●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。  
 ●プログラムは全て当日開始30前よりご予約となります。  
 ●11月より定員はメインスタジオ30名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ27名、AURA16名に変更になります