

2024年3月20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 | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30~10:15 エアロLOW AKKO | 9:50~10:35 やさしいヨガ rummy | 9:50~10:50 ★中級クラス 沼本 | | | 9:30~10:20 ★姿勢改善教室 小澤 | 9:45~10:30 ベーシックヨガ Mitski | 9:30~10:15 ◆岩盤ダイエット 村石 |
| 11:00 | 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 渡辺 | | | | 11:00~12:00 ヨガ60 Mitski | 10:45~11:45 ◆岩盤タイム |
| 12:00 | 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 生形 | | | | 11:35~12:50 ★ベリーダンス Tsuki | 12:30~13:15 ヨガ 平井(聖) | 12:00~13:00 ◆岩盤タイム |
| 13:00 | 12:45~13:30 ステップエクササイズ 大和田 | 12:45~13:15 ストレッチポール 大野 | | | | | | 13:15~14:15 ◆岩盤タイム |
| 14:00 | 13:45~14:45 ヨガ60 板橋 | | 14:15~15:15 ★初級クラス 沼本 | | | | 14:30~15:30 ヨガ60 Shiaki | 14:30~15:30 ◆岩盤タイム |
| 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 | | 15:15~16:15 ★レアフット 生形 | 15:30~16:30 キッズダンス 幼児～小学2年生 | 15:30~16:30 キッズダンス 幼児 | | 15:45~16:45 ◆岩盤タイム |
| 16:00 | 16:15~16:45 のんびり タヒチアンダンス 柳 | 16:00~17:30 ★ストライクキック 小澤 | 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 キッズダンス 小学1年生～ | 16:30~17:30 溶岩浴 | 17:00~18:00 ◆岩盤タイム |
| 17:00 | 有料特別 レッスン | | 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～ | | 18:15~19:15 ◆岩盤タイム |
| 18:00 | 18:00~18:45 fight 渡辺 | 19:00~19:30 ボディワークアウト30 下 | | 19:30~20:30 ★サーキット &コア 沼本 | 19:00~20:00 ★enjoy ★ HIP HOP 中島 | | 19:00~20:00 ヨガ60 rummy | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 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。