

# ◆2024年4月29日(月) 特別プログラム◆

	メインスタジオ	ジムエリア	メインプール	サブプール	ビッグサウナ	AURA	岩盤浴
	~営業時間 13:00 ~ 20:00~ 全会員種別の方ご利用可能です						
13:00							
14:00	13:30~14:15 やさしい ヨガ 45 森田 紗和子			13:30~14:00 アクアミット 30 吉本 翔太		13:15~14:15 ディープストレッチ ヨガ 60 (有料) パリカタさん歓迎! YOSSY	13:15 ~ 14:00 岩盤浴
				定員20名	14:15~14:30 ◆アウフゲース◆		
15:00	14:30~15:15 初中級エアロ 45 星野 大輝	14:30~15:30 卓球 フリータイム			定員:15名	14:45~15:30 アクティブ ヨガ 45 Sawako	14:15 ~ 15:00 岩盤浴
16:00	15:30~16:15 fight 45 Daiki		15:30~16:00 アクアウォーク 30 大谷 大輔				15:15 ~ 16:00 岩盤浴
					16:15~16:30 ◆アウフゲース◆	16:00~16:45 ヨガ 45 Chika	16:15 ~ 17:00 岩盤浴
17:00					定員:15名		
18:00						17:15~18:00 ベーシック ヨガ 45 Chika	17:15 ~ 18:00 岩盤浴
19:45							

## 【営業時間】 13:00 ~ 20:00

- ・全会員区分の皆様にご利用頂けます。
- ・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。
- メインスタジオは当日開始30前よりご予約となります。
- 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。

# 【三鷹店】2024年ゴールデンウィークタイムスケジュール



5/3 (金)					
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スタジオ	岩盤浴
9:00					
9:30~10:15				9:15~10:15 アクティブ ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Akiko	9:30~10:15 岩盤浴
10:00					
10:30~11:30				10:45~11:45 ベーシック ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Akiko	10:30~11:15 岩盤浴
11:00					
12:00~13:00				12:15~13:00 ピラティス 45 Meiko	11:30~12:15 岩盤浴
12:00		13:15~13:45 アクアウォーク30 菊地 昌夫			12:30~13:15 岩盤浴
13:00					
13:15~14:00					
14:00				14:00~15:00 アクティブ ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Maria	14:15~15:00 岩盤浴
14:15~15:00					
15:00					
15:15~16:00				15:30~16:30 ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Chika	15:15~16:00 岩盤浴
16:00					
16:00~16:30				16:00~16:30 アクアウォーク30 上坂 満映	16:15~17:00 岩盤浴
17:00				17:00~18:00 ベーシック ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Chika	17:15~18:00 岩盤浴
18:00					
19:00					
19:45					
20:00					

5/4 (土)					
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スタジオ	岩盤浴
9:00					
9:30~10:15				9:30~10:30 ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Rina	9:30~10:15 岩盤浴
10:00					
11:00				11:00~12:00 アクティブ ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Rina	10:30~11:15 岩盤浴
11:30~12:15					
12:00					
12:00				12:15~12:45 アクアEX30 上坂 満映	11:30~12:15 岩盤浴
12:30~13:15				12:30~13:30 ピラティス 60 ~GWスペシャル~ naomi	12:30~13:15 岩盤浴
13:00					
14:00				14:00~15:00 BALLET ダイエット 60 ~GWスペシャル~ Asuka	14:15~15:00 岩盤浴
15:00					
15:15~16:00				15:30~16:30 AURA ストレッチ 60 ~GWスペシャル~ Asuka	15:15~16:00 岩盤浴
16:00					
16:15~17:15					
17:00				17:00~18:00 BALLET ダイエット 60 ~GWスペシャル~ Asuka	16:15~17:00 岩盤浴
17:00					
17:30~18:15					
18:00					
19:00					
19:45					
20:00					

5/5 (日)					
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スタジオ	岩盤浴
9:00					
9:30~10:15				9:30~10:30 アクティブ ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Maria	9:30~10:15 岩盤浴
10:00					
10:30~11:30				11:00~12:00 ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Haruna	10:30~11:15 岩盤浴
11:00					
12:00				12:30~13:30 アクティブ ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Haruna	11:30~12:15 岩盤浴
12:15~12:45					
13:00					
13:00~13:45				13:00~13:45 やさしい ヨガ 45 Maria	12:30~13:15 岩盤浴
13:15~14:15					
14:00				14:00~15:00 ベーシック ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Haruna	14:15~15:00 岩盤浴
15:00					
15:15~16:00				15:30~16:30 アクティブ ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Hiroko	15:15~16:00 岩盤浴
16:00					
16:15~17:00					
17:00				17:00~18:00 ベーシック ヨガ 60 ~GWスペシャル~ Hiroko	16:15~17:00 岩盤浴
18:00					
19:00					
19:45					
20:00					

【営業時間】 9:00 ~ 20:00

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。
- 「整」は整理券対象のレッスンとなります。※メイン・ジムスタジオ 30分前 / アクア 15分前に配布します。



ココロが輝くと、カラダも輝く。

# ◆2024年5月6日(月) 特別プログラム◆

	メインスタジオ	ジムエリア	メインプール	サブプール	ビッグサウナ	AURA	岩盤浴
	<b>～営業時間 13:00 ～ 20:00～</b> <b>全会員種別の方ご利用可能です</b>						
13:00							
						13:15～14:15	13:15～14:00
	13:30～14:45			13:30～14:00		AURA ダイエット 60	岩盤浴
14:00	初中級エアロ & ストレッチ 75			アクアEX30 上坂 満咲		Naana	
					14:15～14:30		
					◆アウフゲース◆		14:15～15:00
		14:30～15:30			定員:15名		岩盤浴
						14:45～15:30	
15:00	15:00～15:45	卓球 フリータイム				Face ヨガ 45	
	ZUMBA 45					Naana	15:15～16:00
	村上 美智子		15:30～16:00				岩盤浴
			アクアウォーク30 菊地 昌夫				
16:00	16:00～17:00				16:15～16:30	16:00～16:45	
	バランス コーディネーション 60				◆アウフゲース◆	ヨガ 45	16:15～17:00
	村上 美智子				定員:15名	Chika	岩盤浴
17:00							
						17:15～18:00	17:15～18:00
						ベーシック ヨガ 45	岩盤浴
18:00						Chika	
19:45							

**【営業時間】 13:00 ～ 20:00**

- ・全会員区分の皆様にご利用頂けます。
- ・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。
- メインスタジオは当日開始30前よりご予約となります。
- 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。