

2024年10月14日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
13:45~14:15					13:15~14:15
ファンクショナルエクササイズ					◆岩盤タイム
松本				13:45~14:30	
				オーラストレッチ	
				小島	
14:30~15:30					14:30~15:30
★Mキック					◆岩盤タイム
ボクシングEX		15:00~16:30	有料特別レッスン		
村石		★ストライクキック		15:15~16:15	
				溶岩浴	
15:45~16:45					16:00~16:45
ヨガ60					◆岩盤ダイエット
なつみ		小澤			村石
17:00		17:00~17:45		17:15~18:15	17:15~18:15
		ボディワークアウト		ヨガ60	◆岩盤タイム
		仲野		なつみ	
18:00	18:00~18:45				
	エアロLOW				18:30~19:30
	高嶋				◆岩盤タイム
19:00				19:00~19:45	
				オーラダイエット	
				仲野	
20:00					
21:00	エリアご利用時間20:00				

【ご注意】

- 月曜祝日は全会員区分利用可能となります。
- ※ホームフィットネス会員、マンスリー4会員は1回来館された事となります。
- 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】 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。