

# 2024年4月29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					
13:30					13:15~14:15
14:00	13:30~14:15 初中級エアロ 田村	13:30~15:00 ★ストライクキック 小澤	有料特別レッスン 14:30~15:30 ★スタート&ターン 千々和	13:30~14:15 ベーシックヨガ rummy	◆岩盤タイム
15:00	14:30~15:30 ★Mキック ボクシングEX 村石	有料特別レッスン	有料特別レッスン	14:45~15:45 アクティブヨガ rummy	◆岩盤タイム
16:00	15:45~16:30 ファットバーニング 柴田	15:30~16:15 ボディワークアウト 生形			
17:00	16:45~17:30 初中級ステップ 柴田	16:45~17:30 骨盤エクササイズ NAOKO		16:15~17:15 溶岩浴	16:00~16:45 岩盤ダイエット 村石
18:00	17:45~18:30 ZUMBA NAOKO			17:45~18:30 オーラストレッチ 生形	◆岩盤タイム
19:00	18:45~19:30 CRASH 仲田				18:30~19:30 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間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。



# GWスケジュール



5月3日(金) 憲法記念日					5月4日(土) みどりの日					5月5日(日) こどもの日					5月6日(月) 祝日 振替休日					
3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	
9:30~10:15 ピギナーエアロ 大和田					9:15~9:45 ファンクショナル エクササイズ 松本															
10:30~11:30 ヨガ60 大和田		10:30~11:00 アクアウォーク 沼本	9:45~10:45 ピラティスヨガ60 平井(聖)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	10:00~10:45 u-jomil 中島 知子			14:15~15:15 アクティブヨガ60 YUKI	9:30~10:30 岩盤ダイエット 村石	10:00~11:00 ヨガ60 rummy			9:30~10:30 ルーシーダットン(タ イ古式ヨガ) 西田	9:30~10:30 ◆岩盤タイム						
11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石			11:15~12:00 パーソニックヨガ YUKI	10:45~11:45 ◆岩盤タイム	11:00~11:45 美ボディ Body Weve NAOKO				11:15~12:00 ◆岩盤タイム	11:15~12:00 CRASH 仲田			11:00~12:00 フロールーシー(タ イ古式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム						
12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石			12:30~13:30 ヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	12:00~12:45 ZUMBA NAOKO	12:15~13:00 コアムーヴ 平井(聖)		12:30~13:30 ヨガ60 小久保	◆岩盤タイム	12:15~12:45 ファンクショナル エクササイズ 松本		12:30~13:00 ミットアクア 仲田	12:30~13:30 アクティブヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム						
14:00~14:45 ZUMBA YUKO			14:15~15:15 アクティブヨガ60 大畑	◆岩盤タイム	14:30~15:30 fight & CRASH 渡邊優・仲田	13:15~14:15 ヨガ60 平井(聖)	13:15~14:00 ボディワークアウト 小澤	14:15~15:15 オーラダイエット 佐藤 仁美	◆岩盤タイム	13:45~14:45 フラダンス カロケ	14:00~14:45 ボディワークアウト 生形		14:15~15:00 オーラヨガ 州	◆岩盤タイム			13:30~14:15 オーラストレッチ 生形		13:15~14:15 ◆岩盤タイム	
15:00~16:00 ヨガ60 板橋				◆岩盤タイム	15:45~16:30 初級エアロ 田村		14:20~14:50 ストレッチボール 小澤	15:00~16:00 ◆岩盤タイム	15:00~16:00 ZUMBA NAOKO	15:00~15:45 ストレッチ 阿川		15:00~16:00 ★水中撮影会 千々和	15:00~16:00 ◆岩盤タイム	15:00~15:45 ZUMBA 仲田			14:45~15:45 ヨガ60 MIKU		14:30~15:30 ◆岩盤タイム	
16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田				◆岩盤タイム				15:45~16:45 ヨガ60 佐藤 仁美	◆岩盤タイム	16:00~16:45 週替わりレッスン NAOKO	16:00~16:45 骨盤エクササイズ NAOKO		16:00~16:45 オーラダイエット 須崎	◆岩盤タイム		16:15~17:00 ボディワークアウト 阿川		16:30~17:30 溶岩浴	15:45~16:45 ◆岩盤タイム	
	18:00~18:45 ボディワークアウト 仲田		17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00~18:00 溶岩浴		17:00~18:00 溶岩浴	17:00~18:00 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00~17:45 ヨガ45 MIKU				◆岩盤タイム					17:00~18:00 ◆岩盤タイム	
				◆岩盤タイム	18:15~19:15 ◆岩盤タイム		18:15~19:15 ◆岩盤タイム	17:45~18:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	18:00~18:45 ボディワークアウト 阿川			18:15~19:15 ヨガ60 MIKU	◆岩盤タイム					18:15~19:15 ◆岩盤タイム	
19:00~19:45 fight 福田	19:00~19:30 ストレッチ 阿川		19:00~19:45 パーソニックヨガ Mitsuki	◆岩盤タイム	19:30~20:30 ◆岩盤タイム		19:30~20:30 ◆岩盤タイム	19:00~19:45 パーソニックヨガ rummy	◆岩盤タイム					◆岩盤タイム					19:00~19:45 パーソニックヨガ 洲	◆岩盤タイム
エリアご利用時間20:30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					エリアご利用時間20:00まで					

- 【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(金・祝)、5/4(土・祝)、5/5(日)、5/6(月・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。