

# 8/12(月)～8/16(金)お盆特別プログラム

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
8/12 (月・祝) 振替休日	第1スタジオ	夏バテ解消ヨガ (Sato) 10:30(45)	ズンバ (シャクティ) 11:30(45)	楽しくエアロ (シャクティ) 12:30(45)	ヨガ (野地) 13:30(45)					整 UBOUND (白石) 19:00(45)		
	ホットスタジオ	美肌 リラックスヨガ (NAOKO) 10:30(45)	スッキリヨガ (はまだ) 11:30(45)	整 リラックスヨガ (小川) 12:30(60)	ホットスタジオ清掃 13:45～14:45	ホットスタジオ開放 14:45～18:30				整 ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)		
	プール	初めて プール (白石) 11:00(30)	初級 スタート&ターン (白石) 11:45(30)	横泳ぎ 入門 (白石) 12:30(30)	フィン開放 (自由遊泳) 13:15～14:30					フィン開放 (自由遊泳) 19:00～20:00		
	第3スタジオ	ズンバ (西野) 10:30(45)	楽しくエアロ (シャクティ) 11:30(45)	胃腸の調子を整えるヨガ (國安) 12:30(45)	ストレッチボール (白石) 13:30(45)					X55 (白石) 19:00(45)		
8/13 (火)	第3スタジオ	バランス コーディネーション (畠山) 11:00(60)		パレエ コンディショニング (小杉) 12:15(45)	パレエ (小杉) 13:15(75)	卓球開放 15:00～20:00						
	ホットスタジオ	スタイル アップヨガ (吉田ゆきよ) 10:30(45)	やさしいヨガ (Carina) 11:30(45)	ホットストレッチ (宮本) 12:30(20)	BODY シェイプ+ (宮本) 13:05(30)	ホットスタジオ清掃 13:45～14:45	ホットスタジオ開放 14:45～18:30			整体ヨガ (櫻井) 19:00(45)		
	プール	入門水泳 (佐藤清美) 10:30(30)	初級水泳 (佐藤清美) 11:15(30)	中級水泳 (佐藤清美) 12:00(45)	アクアビクス (シャクティ) 13:00(45)		スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	フィン開放 (自由遊泳) 19:00～20:00		
	第1スタジオ	いきいき太極拳 (川村賢) 10:30(60)	ズンバ (シャクティ) 11:45(45)	背骨 コンディショニング (シャクティ) 12:45(45)	オリジナルエアロ (小野寺) 13:45(45)			ダンススクール (有料) 17:15(60)		筋コン ディショニング (千葉) 19:00(45)		
8/14 (水)	第3スタジオ	スポーツタオル 又はフェイスタオルを持参ください。								卓球開放 10:00～18:00	ダンススクール (有料) 18:30(60)	
	ホットスタジオ	スタイル アップヨガ (吉田ゆきよ) 10:30(45)	整 姿勢改善ヨガ (石川) 11:30(60)	肩こり腰痛 予防ヨガ (石垣) 12:30(45)	ホットスタジオ清掃 13:45～14:45	ホットスタジオ開放 14:45～18:30			整 ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)			
	プール	整 中級水泳 (平田) 10:30(45)	整 上級水泳 (平田) 11:30(60)	スイムトレーニング (メニュー提示) 12:30(60)	フィン開放 (自由遊泳) 14:00(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	フィン開放 (自由遊泳) 19:00～20:00			
	第1スタジオ	いきいき太極拳 (川村賢) 10:30(60)	ズンバ (シャクティ) 11:45(45)	背骨 コンディショニング (シャクティ) 12:45(45)	オリジナルエアロ (小野寺) 13:45(45)			ダンススクール (有料) 17:15(60)		筋コン ディショニング (千葉) 19:00(45)		
8/15 (木)	休館日											
8/16 (金)	第1スタジオ	フラダンス (久保田真弓) 10:45(60)	ビギナーエアロ (兼村) 12:00(45)	ズンバ (Carina) 13:00(45)	フラサークル貸切 (固定枠・有料) 14:00～17:00		ダンススクール (有料) 17:15(75)		じっくり整えヨガ (はまだ) 19:00(45)			
	第3スタジオ	スポーツタオル 又はフェイスタオルを持参ください。								卓球開放 10:00～17:30	ダンススクール (有料) 18:00(75)	ダンススクール (有料) 19:30(75)
	ホットスタジオ	整 タオルストレッチ ヨガ (KOZU) 10:15(45)	整 骨盤調整ヨガ (KOZU) 11:15(45)	ダイエット ヨガ (細川華恵) 12:15(30)	夏バテ解消ヨガ (細川華恵) 13:00(60)	ホットスタジオ清掃 14:15～15:15	ホットスタジオ開放 15:15～18:30			整 目指せ! アウフギーサー (長尾) 19:00(30)		
	プール	スクール幼児 (有料) 10:00(60)	整 初中級水泳 (可愛) 11:00(60)	整 中上級水泳 (可愛) 12:15(60)	フィン開放 (自由遊泳) 13:30～15:00	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	フリーマスターズ (メニュー提示) 19:00(60)			

【8/12(月)～8/16(金)に限り】

■時間外利用料■

¥1,320(税込)→¥980(税込)

■ビジター利用料■

¥2,750(税込)→¥1,650(税込)

【営業時間のお知らせ】

8/12(月)～8/16(金)

10:00～21:00

(最終チェックイン20:30)

【会員種別利用時間変更のお知らせ】

8/13(火)～8/16(金)期間中

ナイト・ナイト&ホリディ・レディー・スナイト・U39

17:00～21:00

※期間中は通常18:00からのチェックイン時刻が早くなります。

8/16(金)19:00(30)目指せ!アウフギーサー

【アウフグースとは?】

ドイツ発祥の温浴方法です。

サウナ室内の暑い空気を攪拌して発汗を促します。

タオル拭きを見せるのがアウフグースの醍醐味です!

今回はホットスタジオにてタオルを振って行きます!

※参加者11名限定!

お盆期間中

ロウリュイベント

開催決定!

※詳細は館内掲示にてご確認ください。