



# 年末年始タイムスケジュール



| 時間    | 12/29 (日)<br>年末特別プログラム  |   |      |   |   |   |   | 12/30 (月) ~ 1/3 (金) |   |      |   |      |   |   | 1/4 (土) 通常営業 |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
|-------|---|---|------|---|---|---|---|---------------------|---|------|---|------|---|---|--------------|---|------|---|------|---|------|---|---|---|---|------|---|
|       | スタジオ  |   | プール1 |   |   |   |   | プール2                |   | スタジオ |   | プール1 |   |   |              |   | プール2 |   | スタジオ |   | プール1 |   |   |   |   | プール2 |   |
|       | A   | B   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                   | 2 | A    | B | 1    | 2 | 3 | 4            | 5 | 1    | 2 | A    | B | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1    | 2 |
| OPEN  |   |   |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 10:00 |   | 10:15   |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 10:30 | 10:30<br>ストレッチ15<br>スタッフ<br>定員：35名                                | 正道会館  |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 11:00 | 11:00<br>ウエストシェイプ20<br>スタッフ<br>定員：35名                             |   |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 11:30 | 11:40<br>LES MILLS<br>ボディステップ<br>60<br>木下・間根山・原田<br>定員：31名        | 11:35<br>初級<br>エアロビクス40<br>VR<br>定員：18名                           |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 12:00 |   | 12:25<br>美尻<br>エクササイズ30<br>VR<br>定員：18名                           |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 12:30 |   | 13:00<br>LES MILLS<br>ボディコンバット<br>60<br>佐藤・間根山<br>原田・袖山<br>定員：35名 |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 13:00 | 13:00<br>LES MILLS<br>ボディコンバット<br>60<br>佐藤・間根山<br>原田・袖山<br>定員：35名 | 13:45<br>初級<br>エアロビクス30<br>VR<br>定員：18名                           |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 13:30 |   | 14:15<br>LES MILLS<br>ボディバンプ45<br>佐藤・原田<br>定員：35名                 |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 14:00 | 14:15<br>LES MILLS<br>ボディバンプ45<br>佐藤・原田<br>定員：35名                 | 14:30<br>姿勢改善<br>ピラティス30<br>VR<br>定員：18名                          |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 14:30 |   | 15:15<br>美尻<br>エクササイズ30<br>VR<br>定員：18名                           |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 15:00 | 15:45<br>LES MILLS<br>ボディバランス45<br>佐藤・洞口<br>定員：35名                | 16:00<br>中級<br>エアロビクス30<br>VR<br>定員：18名                           |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 15:30 |   | 16:30<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 16:00 |   | 17:00<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 16:30 |   | 17:30<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 17:00 |   | 18:00<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 17:30 |   | 18:30<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 18:00 |   | 19:00<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 18:30 |   | 19:00<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |
| 19:00 |   | 19:00<br>スタジオAB<br>設備メンテナンス                                       |      |   |   |   |   |                     |   |      |   |      |   |   |              |   |      |   |      |   |      |   |   |   |   |      |   |

  
**終日無人営業**  
 ※24時間静脈認証登録者は  
 ジムエリアのみご利用可能  
 更衣室・浴室・プール利用不可

- 運動施設のご利用時間は施設終了の**30分前**までとなります。(その後無人時間利用となります。)
- スタジオ・プールレッスンのご利用には、WEB予約が必要となります。レッスン開始10分前からご入場いただけます。  
当日参加(空き枠の開放)はございません。
- ミッドナイトモーニング会員様は有人時間終了後～翌10:00まで
- 12月29日(日)はプールエリア終日フリー遊泳
- 1月4日(土)は通常営業となります。(施設利用19:30まで)

施設利用19:30まで