

2025年2月24日(月)祝日スタジオ・プールタイムテーブル

時間	Aスタジオ 定員51名	Bスタジオ 定員23名	プール 10:00~17:30
10:00			
15			
30	10:30~11:30		
45			
11:00	ボディパンプ60	10:45~11:30 ホットヨガ(ビューティーヨガ) 高橋 あゆみ 強度:弱	10:45~11:30 アクアビクス 定員48名 市川 由紀子
15	山口 智成		
30			
45			
12:00	12:00~13:00	11:45~12:30 ホットヨガ(姿勢改善) 高橋 あゆみ 強度:中	11:45~12:30 中級スイム+スタート (平泳ぎ+掻き+蹴り) 宮崎 裕貴 定員30名
15	ボディジャム60		
30	山口 智成		
45			
13:00		12:45~13:45 ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー) 高橋 あゆみ 強度:高	12:45~13:15 スイム初級(背泳ぎ) 定員20名 市川 茂子
15	13:15~14:00		
30	ストレッチーズ		
45	KAORI		13:30~14:00 はじめてクロール 定員20名 市川 茂子
14:00		14:00~14:45 ホットピラティス(初中級) 杉野 佳子 強度:中	
15	14:30~15:30		
30	エアロ中級		
45	mia		
15:00		温度調整	ジュニアスイミング 14:30~15:30 2レーン使用
15	15:45~16:15		
30	リラックスヨガ	16:00~18:00	
45	清水 鮎美(VR)		
16:00	16:30~17:00		
15	HIIT		
30	塩田 恭平(VR)	空手 お子様スクール	ジュニアスイミング 15:30~18:00 全レーン使用不可
45			
17:00			
18:00	無人営業時間		
18:00以降			

★プールレッスン参加までの流れ★

★スタジオレッスン参加までの流れ★

- ①レッスン参加ご希望の方はレッスン開始時間30分前よりプールサイドに記載する場所を設置致しますので名簿にて氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始10分前に、レッスン参加受付を締め切ります。
- 定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。
- 定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。

スタジオ予約アプリにて実施致します。
※詳しくは店舗までお問い合わせください。

★スタッフ在館時間★

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

日曜 祝日	受付 10:00~17:00 プール 10:00~17:30 ジム 10:00~17:30	日曜・祝日	ジム18:00~翌朝10:00 備考 上記時間帯はプール、2階ロッカー、浴室、サウナはご利用いただけません
----------	---	-------	--

備考 ※上記の時間はレギュラー会員様及び通常シニア会員様の施設利用時間となります。
※デイ会員様は平日のみ10:00~18:00までのご利用となります。
※24Hレギュラー会員様は営業時間中いつでもジムエリアをご利用いただけます。

