

2024年5月5日(日)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	10:15~11:15		
30			
45	エアロ初級		
11:00	平 詩織	10:45~11:15 ホットヨガ (フロー) 中村 忍 強度(低)	10:45~11:30 宮崎スペシャル(中級) 宮崎 裕貴 定員40名
15			
30	11:30~12:30	11:30~12:15	
45	ボディコンバット60	ホットヨガ (ベーシック) 中村 忍 強度(中)	11:45~12:30 水中運動 市川 由紀子 定員36名
12:00	羽富 健晃		
15			
30	12:45~13:45	13:00~13:45	
45	ボディパンプ60	ホットヨガ (ダイエット) 後藤 玲奈 強度(低)	13:15~16:00 育成選手練習の為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
13:00	高木 淳里		
15			
30	14:15~15:15	14:00~14:45 ホットストレッチ (筋膜リリース) 羽富 健晃 強度(低)	
45	ZUMBA		
15:00	後藤 玲奈		
15		15:15~17:00	
30	15:45~16:30	フリースペース	
45	骨盤・股関節を整える (バーチャル) Sheica (VR)	ストレッチポール・ヨガマット 使用可能	16:00~17:30 選手練習の為4レーン使用 一般利用は2レーン使用可能
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
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。



2024年5月6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			
10:15			
10:30	10:30~11:15		10:30~11:15
10:45	ZUMBA	10:45~11:15 ホットストレッチ (筋膜リリース)	上級スイム(クロール)
11:00	長谷川 雅代	羽富 健晃 強度(低)	宮崎 裕貴 定員 40名
11:15			
11:30	11:30~12:15		11:30~12:00
11:45	ボディパンプ45	11:45~12:30 ホットヨガ (リラックス)	初めてスイム/クロール基礎
12:00	高木 淳里	長谷川 雅代 強度(弱)	小松 秀樹 定員 20名
12:15			
12:30		温度調整	12:15~13:00
12:45	12:45~13:45		小松スペシャル(初中級)
13:00	ボディアタック60	13:00~13:30 ファンクショナル (お腹シェイプ)	小松 秀樹 定員 40名
13:15	高木 淳里	羽富 健晃 強度(低)	13:15~14:00
13:30			アクアビクス
13:45		13:45~14:45	市川 由紀子 定員 48名
14:00	14:00~15:00	低温 ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー)	
14:15	ボディコンバット60	高橋 あゆみ 強度(高)	
14:30	山口 智成		14:30~15:30 ジュニアレッスンで2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
14:45			
15:00	15:15~16:15	15:15~17:30	
15:15	ボディジャム60		
15:30	山口 智成	フリースペース	
15:45		ストレッチポール・ヨガマット 使用可能	15:30~18:00 ジュニアレッスンの為 全レーンご利用不可
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
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	日曜・祝日	ジム18:00~翌朝10:00
	プール 10:00~17:30 ジム 10:00~17:30	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。

