

2024年10月14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	10:30~11:15	10:30~11:00	
45	ZUMBA GOLD	ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	10:45~11:30
11:00	三浦 瑞江	高橋 あゆみ 強度(低)	アクアビクス
15		11:15~12:15	市川 由紀子(定員 48名)
30	11:30~12:15	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー)	
45	エアロ初級	高橋 あゆみ 強度(高)	11:45~12:30
12:00	三浦 瑞江		中級スイム(平泳ぎ)
15		12:30~13:15	宮崎 裕貴(定員 40名)
30	12:30~12:45	ホットヨガ (美脚美尻)	12:45~13:15
45	ボディータックテック	高橋 あゆみ 強度(中)	バタフライ初級(キック&うねり)
13:00	高木 淳里		宮崎 裕貴(定員 30名)
15	13:00~13:45	温度調整	13:30~14:15
30	ボディータック45		クロール中級
45	高木 淳里		小松 秀樹(定員 30名)
14:00	14:00~15:00	14:00~14:30	
15	ボディパンプ60	ストレッチ (筋膜リリース)	
30		高木 淳里 強度(低)	
45	山口 智成		ジュニアスイミング 14:30~15:30 2レーン使用
15:00	15:15~16:15	15:00~17:30	
15	ボディコンバット60		
30	山口 智成	フリースペース マット・ポール使用可能	
45			ジュニアスイミング 15:30~18:00 全レーン使用不可
16:00	16:45~17:15		
15	やさしいストレッチ		
30	肥後橋 銀次郎(VR)		
45			
17:00			
18:00			
18:00以降	無人営業時間		

★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	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
	ジム	10:00~17:30		

- 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。

