

2025年3月20日(木)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		10:30~11:15
45	ボディキネシス	10:45~11:30	上級スイム テクニック練習
11:00	平川 美知子	ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	瀬崎 有紀 定員 20名
15		高橋 あゆみ 強度(中)	
30	11:30~12:30		11:30~12:15
45	エアロ中級	11:45~12:45	中級スイム/平泳ぎ
12:00	Mia	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®)	瀬崎 有紀 定員 40名
15		高橋 あゆみ 強度(高)	
30			12:30~13:00
45			初級スイム(平泳ぎ)
13:00	13:00~14:00		市川 茂子 定員 30名
15	ボディコンバット60	13:15~14:00	13:15~13:45
30		ホットストレッチ(筋膜リリース)	はじめてクロール
45	畑瀬 拓哉	羽富 健晃 強度(低)	市川 茂子 定員 20名
14:00			*13:20~13:55 ベビースイミング有
15	14:15~15:15	14:15~15:00	
30	ZUMBA	ホットヨガ	
45		Yukari 強度(高)	14:30~15:30
15:00	後藤 香織		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
15			
30			
45			
16:00	15:50~18:00	16:30~17:30	15:30~18:00 ジュニアレッスンの為 全レーンご利用不可
15	チアダンス	スポーツリズムトレーニング 有料イベント/お子様対象	
30			
45	お子様スクール		
17:00			
15			
30			
45			
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		

※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。

