

# 2025年5月3日(土)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			10:00~11:15 ジュニアレッスンの為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
15			
30	10:30~11:15	10:30~11:00	10:00~11:15 ジュニアレッスンの為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
45	ZUMBA	ホットヨガ (モーニングフロー)	
11:00	後藤 玲奈	Yukari 強度(中)	
15		11:15~12:00	
30	11:30~12:15	ホットヨガ	
45	ダンスエアロ	Yukari 強度(高)	
12:00	山下 斗真		12:00~12:45
15		12:15~13:00	初級スイム (クロール呼吸特訓) 定員30名
30	12:30~13:15	ホットピラティス	宮崎 裕貴
45	ボディバランス45	杉野 佳子 強度(中)	
13:00	石丸 美奈		
15		温度調節	
30	13:30~14:30		
45	ボディパンプ60	14:00~14:30	
14:00	山口 智成	ファンクショナル(お腹シェイプ)	13:15~16:00 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
15		羽富 健晃 強度(低)	
30	14:45~15:45	14:45~15:30	
45	ボディジャム60	ストレッチ(筋膜リリース)	
15:00	山口 智成	羽富 健晃 強度(低)	
16:00		16:00~17:00	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
15		フリースペース マット・ポール使用可能	
30	16:30~16:50		
45	サーキットトレーニング(VR)		
17:00			
15			
30			
45			
18:00	<b>無人営業時間</b>		

☆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。



# 2025年5月4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			10:00~11:15 ジュニアレッスンの為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
10:15	10:30~11:30		
10:30	ボディパンプ60	10:45~11:30 ホットヨガ(ベーシック)	11:15~12:00 中級バタフライ(呼吸動作) 定員40名 宮崎 裕貴
10:45	高木 淳里	中村 忍 強度(中)	
11:00	11:45~12:30	11:45~12:45	12:15~13:00 水中運動 定員48名 市川 由紀子
11:15	ダンス(中級) 阿部 佑哉	ホットヨガ(体幹強化) 中村 忍 強度(高)	
11:30	12:45~13:45	13:00~13:45	13:15~16:00 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
11:45	エアロ中級 Aoi	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®) kazumi 強度(高)	
12:00	14:00~14:45	14:00~14:30	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
12:15	Q-renボディメンテナンス骨盤体操 Aoi	ホットストレッチ(筋膜リリース) 高木 淳里 強度(低)	
12:30	15:00~16:00	15:00~17:00	
12:45	ボディコンバット60 高木 淳里	フリースペース マット・ポール使用可能	
13:00	16:15~16:35 全身ストレッチ(VR)		
13:15			
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
18:00	<b>無人営業時間</b>		
18:00以降	<b>無人営業時間</b>		

☆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。



# 2025年5月5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			10:00~11:15 ジュニアレッスンの為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
10:15	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 三浦 瑞江	10:45~11:15 ホットヨガ(ウエストシェイプ)	
11:00	11:30~12:15 エアロ初級 三浦 瑞江	11:30~12:30 ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®)	11:15~12:00 水中運動 定員48名 小島 留美子
11:15		高橋 あゆみ 強度(中)	12:15~13:00 中級平泳ぎ(キック中心) 定員30名 小松 秀樹
11:30	12:45~13:45 ボディパンプ60 山口 智成	12:45~13:30 低温ホットヨガ(ビューティーヨガ) 高橋 あゆみ 強度(弱)	
12:00		高橋 あゆみ 強度(高)	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
12:15	14:00~15:00 ボディコンバット60 山口 智成	14:00~15:00 ボディアタック60 定員15名 高木 淳里	
12:45		温度調整	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
13:00	15:15~15:45 ストレッチ(筋膜リリース) 高木 淳里	15:30~17:00	
13:15	16:15~17:00 初中級エアロ(VR)	フリースペース マット・ポール使用可能	
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
18:00	<b>無人営業時間</b>		
18:00以降	<b>無人営業時間</b>		

☆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。

