

2024年7月15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		10:30~11:15
45	ZUMBA GOLD		平泳ぎ上級 平泳ぎ中級
11:00	三浦 瑞江	10:45~11:45	佐々木美保 宮崎 裕貴
15		ホットヨガ (ベーシック)	
30	11:30~12:30	小嶋 若菜 強度(高)	11:30~12:15 11:30~12:00
45			背泳ぎ中級 背泳ぎ初級
12:00	ボディアタック60	12:00~12:30	小松 秀樹 宮崎 裕貴
15	高木 淳里	ホットヨガ (姿勢改善)	12:15~12:45
30		高橋 あゆみ 強度(低)	初めてクロール
45		12:45~13:45	佐々木美保
13:00	13:00~14:00	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー)	13:00~13:45
15	ボディパンプ60	高橋 あゆみ 強度(高)	アクアビクス
30	山口 智成		市川 由紀子
45		温度調整	定員 48名
14:00	14:15~15:15	14:15~14:45	
15	ボディコンバット60	低温ホットストレッチ (筋膜リリース)	
30	山口 智成	高木 淳里 強度(低)	14:30~15:30
45		15:00~17:30	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
16:00	15:45~16:05	フリースペース マット・ポール使用可能	
15	体幹トレーニング		
30	荻山 はるか (VR)		
45	16:30~17:00		
17:00	全身ストレッチ		
15	杉吉 美有紀 (VR)		
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。

