



年末年始タイムスケジュール



時間	12/29 (日) 年末特別プログラム						12/30 (月) ~ 1/3 (金)						1/4 (土) 通常営業						
	スタジオ		プール1			プール2	スタジオ		プール1			プール2	スタジオ		プール1			プール2	
	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	
OPEN																			
10:00		10:15																	
10:30	10:30 ストレッチ15 スタッフ 定員：35名	正道会館																	
11:00	11:00 ウエストシェイプ20 スタッフ 定員：35名																		
11:30	11:40 LESMILLS ボディステップ 60 木下・間根山・原田 定員：31名	11:35 初級 エアロビクス40 VR 定員：18名																	
12:00		12:25																	
12:30	13:00 LESMILLS ボディコンバット 60 佐藤・間根山 原田・袖山 定員：35名	13:00 美尻 エクササイズ30 VR 定員：18名																	
13:30		13:45																	
14:00	14:15 LESMILLS ボディバンプ45 佐藤・原田 定員：35名	14:30 姿勢改善 ピラティス30 VR 定員：18名																	
14:30		15:15																	
15:00	15:45 LESMILLS ボディバランス45 佐藤・洞口 定員：35名	16:00 中級 エアロビクス30 VR 定員：18名																	
15:30		16:00																	
16:00		16:00																	
16:30		16:00																	
17:00		16:00																	
17:30	スタジオAB 設備メンテナンス																		
18:00																			
18:30																			
19:00																			



終日無人営業
 ※24時間静脈認証登録者は
 ジムエリアのみご利用可能
 更衣室・浴室・プール利用不可

- 運動施設のご利用時間は施設終了の**30分前**までとなります。(その後無人時間利用となります。)
- スタジオ・プールレッスンのご利用には、WEB予約が必要となります。レッスン開始10分前からご入場いただけます。
当日参加(空き枠の開放)はございません。
- ミッドナイトモーニング会員様は有人時間終了後～翌10:00まで
- 12月29日(日)はプールエリア終日フリー遊泳
- 1月4日(土)は通常営業となります。(施設利用19:30まで)

施設利用19:30まで