

# 2025年9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			ジュニア短期教室 10:00~10:45 3レーン使用
10:15			
10:30	10:30~11:15		
10:45	ZUMBA GOLD	10:45~11:45	
11:00	三浦 瑞江	ホットヨガ	11:15~12:00
11:15			中級スイム(クロール)
11:30	11:30~12:15	AKI 強度(中)	宮崎 裕貴 定員 30名
11:45	背骨コンディショニング		
12:00	三浦 瑞江 (タオル2枚ご持参してください)	12:00~12:30 ホットヨガ (脂肪燃焼)	12:15~13:00
12:15		AKI 強度(高)	アクアビクス
12:30	12:45~13:45	12:45~13:15 ホットヨガ (自律神経を整えるヨガ)	市川 由紀子 定員 48名
12:45	ボディパンプ60	関口 亜希子 強度(低)	13:15~14:30
13:00	山口 智成	13:30~14:30	初級スイム(平泳ぎ)
13:15		ホットヨガ (ベーシック)	小松 秀樹 定員 30名
13:30	14:00~15:00	関口 亜希子 強度(中)	
13:45	ボディコンバット60		
14:00	山口 智成	15:00~17:00	ジュニアスイミング 15:00~16:00 2レーン使用
14:15		フリースペース	
14:30	15:30~16:15		
14:45	ヨガ		
15:00	VR		
15:15			
15:30	16:30~17:15	マット・ポール使用可能	ジュニアスイミング 16:00~18:00 全レーン使用不可
15:45	初中級エアロ		
16:00	VR		
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
18:00	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会員管理システムからご予約ください。  
※レッスン開始時刻まで予約可能です。  
※2階マシンカウンターでのチェックインは不要です。  
②レッスン開始時刻になりましたら  
プール内でお待ちください。

①会員管理システムからご予約ください。  
※レッスン開始時刻まで予約可能です。  
②レッスン開始時刻までに2階マシンジムカウンターにてチェックインをお願いいたします。  
■その他  
・ホット系レッスンへご参加の際は大きめのバスタオルをお持ちください。

★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 受付 10:00~17:00  
祝日 プール 10:00~17:30  
ジム 10:00~17:30

日曜・祝日 ジム18:00~翌朝10:00

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

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。

