

2026年2月23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		10:30～11:00		ジュニアスイミング 10:00～11:30 1レーン使用
45	10:45～11:45	ホットヨガ(姿勢改善)		
11:00		高橋 あゆみ 強度:低	11:00～11:30	初級スイム (クロール)
15	ZUMBA	11:15～12:00		
30		ホットヨガ(美脚美尻)	市川 茂子 定員30名	
45	長谷川 雅代	高橋 あゆみ 強度:高	11:45～12:30	
12:00			アクアビクス	
15	12:00～13:00	12:15～13:15	市川 由紀子 定員48名	
30	ボディアタック60	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®)		
45	高木 淳里	高橋 あゆみ 強度:高	12:45～13:30	
13:00			中級スイム(クロール/ターン)	
15	13:15～14:00	13:30～14:00	小松 秀樹 定員40名	
30	ボディパンプ45	ホットストレッチ(筋膜リリース)		
45	山口 智成	高木 淳里 強度:弱	13:45～14:15	
14:00			上級スイム(トレーニング)	
15	14:15～15:15	温度調整	宮崎 裕貴 定員30名	
30	ボディジャム60			ジュニアスイミング 14:30～15:30 2レーン使用
45	山口 智成			
15:00				
16:00	16:00～16:30	16:00～18:00		
15	全身ストレッチ			
30	VR			
45	16:45～17:30	空手 お子様スクール	ジュニアスイミング 15:30～18:00 全レーン使用不可	
17:00	初中級エアロ			
15	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。

★スタッフ不在館時間★

★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 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		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。

