

# 2026年2月11日(水)祝日スタジオ・プールタイムテーブル

| 時間      | Aスタジオ<br>定員51名               | Bスタジオ<br>定員23名 | プール<br>10:00～17:30                          |
|---------|------------------------------|----------------|---|
| 10:00   |                              |                |   |
| 15      |                              |                |   |
| 30      | 10:30～11:15                  | 10:30～11:30    | ジュニアスイミング<br>10:15～10:50<br>2レーン使用          |
| 45      | ダンス初級                        | ホットヨガ(ベーシック)   |   |
| 11:00   | 阿部 佑哉                        | Yukari 強度：中    | 11:00～11:45<br>アクアビクス<br>小島 留美子 定員:48名      |
| 15      |                              |                |   |
| 30      | 11:30～12:30                  | 11:45～12:15    |   |
| 45      | ボディバランス60                    | ホットヨガ(リラックス)   | 12:00～12:30<br>初級スイム(バタフライ)<br>瀬崎 有紀 定員:20名 |
| 12:00   | 石丸 美奈                        | Yukari 強度：弱    |   |
| 15      |                              |                |   |
| 30      |                              | 12:45～13:45    | 12:45～13:30<br>中級スイム(平泳ぎ)<br>瀬崎 有紀 定員:30名   |
| 45      | 13:00～14:00                  | ホットヨガ          |   |
| 13:00   | ボディパンプ60                     | AKI 強度：中       |   |
| 15      | 山口 智成                        |                |   |
| 30      |                              | 14:00～14:45    |   |
| 45      | 14:15～15:00                  | ホットヨガ(ボディメイク)  |   |
| 14:00   | ボディコンバット45                   | AKI 強度：高       |   |
| 15      | 山口 智成                        |                |   |
| 30      |                              | 温度調整           | ジュニアスイミング<br>14:30～15:30<br>2レーン使用          |
| 45      | 15:30～16:30                  |                |   |
| 15:00   | 中級ダンスエアロ                     |                |   |
| 16:00   | VR                           | 16:00～18:00    |   |
| 15      |                              |                |   |
| 30      |                              |                |   |
| 45      |                              |                |   |
| 17:00   | 17:00～18:00                  | バレエ<br>お子様スクール | ジュニアスイミング<br>15:30～18:00<br>全レーン使用不可        |
| 15      | avex dance master<br>お子様スクール |                |   |
| 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<br>祝日 | 受付 10:00～17:00<br>プール 10:00～17:30<br>ジム 10:00～17:30  | 日曜・祝日 | ジム18:00～翌朝10:00                    |
| 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。<br>※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。<br>※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。 | 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 |