

2025年8月11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 10：00～11：45 3レーン使用
15		10：15～11：00	
30	10：30～11：15	ホットストレッチ(筋膜リリース)	
45	ZUMBA GOLD	羽富 健晃 強度(低)	
11:00	三浦 瑞江		
15		11：15～11：45	
30		ホットヨガ (やさしいデトックスヨガ)	
45	11：30～12：15	高橋 あゆみ 強度(低)	
12:00	ダンス(中級)		
15	阿部 佑哉	12：00～13：00	
30		ホットヨガ (美脚美尻)	12：30～13：15
45	12：30～13：15	高橋 あゆみ 強度(中)	アクアビクス
13:00	ボディパンプ45		市川 由紀子 定員48名
15	高木 淳里	13：15～14：00	
30	13：30～14：30	ホットピラティス	13：30～14：15
45	ボディアタック60	杉野 佳子 強度(低)	中級スイム(平泳ぎ)
14:00			宮崎 裕貴 定員30名
15	高木 淳里	14：15～15：00	
30		ホットピラティス	
45	14：45～15：45	杉野 佳子 強度(高)	
15:00	ボディコンバット60	温度調整	
15	羽富 健晃	16：00～17：30	
30			
45			
16:00	16：15～17：00	フリースペース マット・ボール 使用可能	16：00～17：30 選手クラス練習 3レーン使用
15	初中級ダンスエアロ		
30	VR		
45			
17:00	17：15～17：45		
15	ヨガ		
30			
45	VR		
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	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。

