| スポーツアカデミーブランチ札幌月寒 スタジオ・プール タイムテーブル 20 | 023年1月~3月 | 1/4修正版 |
|--|-----------|--------|
|--|-----------|--------|

| n+ B | E T | - | | | ツアカテミ | <u> </u> | 107577 | 7777 | <u> </u> | 714 | 1 210 | | 3年7月~ | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | 多止版 | | | | n+ 88 | |
|--------|----------------------|-----------------------|-----------------------------|--|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------|---|
| 時间 | ョ | <u>月</u> Bスタジオ | プール | 火 | Aスタジオ | ス Bスタジオ | プール | Aスタジオ | トレート Bスタジオ | プール | Aスタジオ | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | プール | Aスタジオ | エ Bスタジオ | プール | Aスタジオ | ロ Bスタジオ | プール | 時间 | バーチャルレッスン |
| 8:00 | 8:00~8:30 | | | | 8:00~8:30 | | | 8:00~8:30 | | | 8:00~8:30 | - | | 8:00~8:30 | | | 8:00~8:30 | | | 8:00 | |
| 1 | 5 ボディパンプ | | | | グリット | | | ボディパンプ | | | ボディコンバット | | | ボディパンプ | | | レズミルズコア | | | | スクリーンに映し出された |
| 3 | 0 バーチャル | | | | アスレティック | | | バーチャル | | | バーチャル | | | バーチャル | | | バーチャル | | | 30 | 映像を見ながら周りを気にせず |
| 4 | 5 | | | | バーチャル | | | | | | | 1 | | | | | | | | 45 | 参加できるレッスンです。 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 | |
| 9.00 | 9:00~9:30 | _ | | | 9:00~9:30 | | | 9:00~9:30 | | | 9:00~9:30 | - | | 9:00~9:30 | | | 9:00~9:30 | - | | 9.00 | プールレッスン参加までの流れ |
| 1 | b レズミルズコア | | | | ボディコンバット | | | シバム | | | レズミルズコア | | | グリット | | | ボディコンバット | | | 15 | ①しいスン会物で各種の士は |
| 3 | ○ バーチャル | | | | バーチャル | | | バーチャル | | | バーチャル | | | アスレティック | | | バーチャル | | | | ①レッスン参加ご希望の方は、 開始時間30分前よりプールサイドに |
| 4 | ō | | | | | 9:30~10:15 | | | | | | 9:30~10:15 | | バーチャル | 9:30~10:15 | | | 9:30~10:15 | | | 設置される名簿に |
| 10:00 | | | | | | 朝活 | | | | | | 朝活 | | | 朝活 | | | 朝活 | | 10.00 | 氏名をご記入ください。 |
| 1 | 5 | | | _ | | ホットスペース | | | | | | ホットスペース | | | ホットスペース | \` | | ホットスペース | | 15.00 | ②レッスン開始10分前に |
| | | | | | | | 10:15~10:50 | | | | | | 1 | | | ジュニア 11:30まで | | | ジュニア 11:10まで | 20 | 参加受付を締め切ります。 |
| 3 | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | _ | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | ベビー | 10:30~11:30 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | - | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | ※成人会員 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | | 30 | ■定員を超えた場合→ |
| 4 | 5 | フラダンス | | | ボディバランス45 | ホットヨガ | スイミング | 10 - 00 11 - 00 | | | | ホットヨガ | | | | 2コース利用可 | アディダスヨガ | ホットヨガ | ※成人会員 2コース利用可 | 45 | プールサイドにて抽選致します。 |
| 11:00 | ZUMBA GOLD | Mayumi | 上級スイム ▲≪4泳法≫ | | ストレングス | (リラックス) | | 健美躁 | エアロ初級 | 上級スイム ≪4泳法≫ | エアロ初級 | (モーニングフロー) | | ZUMBA | ホットヨガ | 11:30-11:50 | 工藤 青空 | (肩周り改善) | 23 24/24 | 11:00 | ■定員に満たない場合→ 引き続き、参加の受付を致します。 |
| 1 | 5 三浦 瑞江 | 温度調整 | * | | 石丸 美奈 | Yukari | 11:00~11:45 | 2-2 4-11 | Mia | ≪持久&テック≫ | 佐伯 ともえ | Ayumi | 11:00 ~ 11:45 | 後藤 玲奈 | AKI | ※成人会員 | | AYA | 11:10~11:45 | | 3,04,000 |
| 3 | o | 11:15~11:45 | 本田 真紀子 | | | 11:15~12:00 | 初めてアクア | 玉山 尚子 | | 盛保宏 | | | ー 水中 ストレッチ | | 11:15~11:45 | 4コース利用可 | 11:15~12:00 | | 2.2 0.415 | 30 | ☆スタジオレッスン参加までの流れ☆ |
| 4 | 5 11:30~12:15 | ー ホットフラ(低温) Mayumi | 11:30~12:00 |) | 11:30~12:00 | ホットヨガ (ベーシック) | 小島 留美子 | | 温度調整 | 11:30~12:00 | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 | 小島留美子 | 11:30~12:15 | ホットヨガ (脂肪燃焼) | | ボディパンプ45 | 11:30~12:15 | ベビー&幼児 | 45 | フカジナヌ処マプリズの |
| 1 2.00 | ○ エアロ初中級 | way am | 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ》 | | ボディ コンバット30 | Yukari | 定員48名 | 11:45~12:30 | 11:45~12:15 | - 初級スイム ≪4泳法≫ | ra du | | 定員48名 | ダンスエアロ | AKI | 11:45~12:30 | * - # = m | ホットピラティス | | 12.00 | スタジオ予約アプリでの 予約となります。 |
| 12:00 | 0 | 温度調整 | 市川茂子 | | 羽富の健晃 | TUKAN | | エアロ中級 | ホットヨガ | 川口弘美 | 骨盤 エクササイズ | ホットヨガ (アシュタンガビギナー) | | | 12:00~13:00 | 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 | → 上膝 月空 | (ビギナー) | | 12:00 | ※詳細はスタジオ予約アプリ |
| 1 | 5 光安 裕子 | 12:15-12:45 | | | 12:15~12:45 | 12:15~12:45 | 定員40名 12:15~12:45 | エアロ中級 | (ハタヨガ) 玉山 尚子 | 12:15~12:45 | 1 | | 定員30名 | 山下 斗真 | 12 7 00 10 7 00 | ≪ 4 泳法≫ 定員40名 | | AYA | | | 別紙をご覧頂くかスタッフまで お問い合わせください。 |
| 3 |) | お暗シェノプ | 12:15~12:45 初めてクロール | | | 12 · 15~12 · 45 ホットストレッチ | 12 · 15~12 · 45 初級スイム | Mia Mia | | 12・15~12・45 | 佐伯 ともえ | 宮本 拓也 | 12・15~12・45 初級スイム | 10 : 22 | ホットヨガ | 🐥 玉川 貴裕 | 10 - 00 - 15 - 1 | 10 - 00 - 15 - 15 | 10 - 00 - 15 - 5 | 30 | 100 May 2 1/2 C V 10 |
| 4 | 5 12:30~13:15 | 日隈 佳奈 | ≪キックストローク≫ | > | 石丸美奈 | 羽富健晃 | ≪4泳法≫ | | 温度調整 | ※≪4泳法≫ | | | ≪クロール・背泳ぎ≫ | 12:30~13:15 | (ボディメイク) | | 12:30~13:15 | 12:30~13:00 ホットピラティス | 12:30~13:00 初級スイム | 45 | ★2階ストレッチエリア利用方法★ |
| 13:00 | ボディパンプ45 | 2月 中 5月 南位 | 市川 茂子 | | | | 瀬崎有紀 | 12:45~13:15 | 12:45~13:30 | 市川 茂子 | 12:45~13:00 レズミルズコア | 12:45~13:15 | 本田 真紀子 | ボディバランス45 | | 12:35~13:50 | ZUMBA | (中強度) | 初級スイム ≪4泳法≫ | 13:00 | ①最大利用人数は6名です。 |
| 1 | 5 ※ 山口 智成 | 温度調整 | 13:00~13:45 | 5 | 13:00~14:00 | 13:00~13:30 | 13:00~13:45 | ボディバランス30 工藤 青空 | ホットヨガ (姿勢改善) | 13:00~13:30 | バーチャル | - ホット筋膜リリース 羽富 健晃 | 13:00~13:45 | - 石丸 美奈 | AKI | ベビー スイミング | 後藤 玲奈 | AYA | 玉川 貴裕 | 1.5 | ②利用後は、アルコールの消毒を |
| 2 | 0 | 13:15~13:45 | ー アクアビクス | | | ホット ピラティス | 中級スイム ≪4泳法≫ | | 坂本 里佳 | 初めてクロール ≪キック・ストローク≫ | 13:15~14:00 | | ー 中級スイム ≪4泳法≫ | | 13:15~14:00 | ※成人会員 | | 13:15~13:45 | 13:10~13:55 | 30 | お願い致します。 ③ご利用時はマスクを |
| | T 10 + 05 14 + 05 | ホットヨガ (パワー) | | | ストレッチーズ | 高橋 カオリ | • | 13:30~14:15 | 一 | 市川 茂子 | ダンスエアロ | 13:30~13:50 | | 13:30~14:00 | ホット ピラティス | フリー遊泳可 | 13:30~14:15 | ホットお腹シェイプ | 水中運動 | . – | 必ず着用してください。 |
| 4 | 5 13:35~14:05 ボディ | NANA | 市川 由紀子 定員48名 | \dashv | | 13:45~14:15 | ★ 瀬崎 有紀 定員40名 | ボディパンプ45 | 13:45~14:30 | 13:20~13:55 | 後藤香織 | ホットお腹シェイプ | 上 一 一 一 一 定員30名 | アディダスヨガ | | | レズミルズコア | 工藤 青空 | 」 市川 由紀子 | | ④ストレッチエリアでの会話は ご遠慮ください。 |
| 14:00 | コンバット30 | 14:00~14:45 | | | 平川美知子 | ホットヨガ | 22.51 | ホティハンフ45 | ホットヨガ | 13.20~13.55 | | 羽富 健晃 | 2,200 | 石丸 美奈 | 杉野・佳子 | 13:50~16:30 | バーチャル | | 定員48名 | 14:00 | - |
| 1 | 5 羽富 健晃 | ホットヨガ | | | 11.15.15.20 | (ボディメイクフロー) | | 🔆 工藤 青空 | (デトックス) | スイミング | 44 - 45 - 00 | 温度調整 | 4 | 11 . 15 . 15 . 00 | 44 - 45 - 44 - 45 | ジュニアコース | 71-5-770 | 1 | 44 - 45 - 44 - 45 | 15 | → ←スタジオやプールに慣れた方に お勧め!中強度・中難易度~プログラム |
| 3 | 0 14:20~14:50 | (フロー) | | | 14:15~15:00 | 高橋 カオリ | | | 坂本 里佳 | ※成人会員 | 14:15~15:00 | 14:15~15:00 | | 14:15~15:00 | 14:15~14:45 ホット筋膜リリース | ※上記時間帯は | | | 14:15~14:45 ウォーター | 30 | |
| 4 | 万ディダスヨガ | NANA | | ジ | シバム | 温度調整 | | 14:35~15:20 | | フリー遊泳 | ボディアタック45 | ジャズダンス | | ボディジャム45 | 羽富健晃 | 成人会員様の | 14:30~15:15 | | ボードヨガ | 45 | スタジオ Aスタジオ 42名 定員数 Bスタジオ 17名 |
| 15:00 | ○ <u>羽富 健晃</u> ○ | | 14:45~15:40 | 可 | バーチャル | 14:45~15:15 | 14:45~15:40 | ボディ | | 14:45~15:40 | - ★ 山口 智成 | 後藤・香織 | 14:45~15:40 幼児コース | ★ 山口 智成 | | プール利用は 出来ません。 | ボディジャム45 | | 中村 忍 | 15:00 | ★ご利用時間★ |
| 1 10.0 | 5 | 15:00~15:30 | 幼児コース | ij | | ピラティス 石丸 美奈 | 幼児コース | コンバット45 | | 幼児コース | | is the last | ┫ 幼児コース | | | ご了承ください。 | 後藤 紗希 | | 定員12名 | 15.00 | |
| | 15:15~16:00 | ホット筋膜リリース | | ア | 15:15~15:45 | 11八 天示 | ※成人会員 | 🕶 山口 智成 | | ※成人会員 | 15:15~15:45 | 15:15~15:45 | ※成人会員 | 15:15~16:00 | | | 1女原 形巾 | 15:15~16:00 | | 00 | 受付 10:00~21:00 |
| 3 | U | 羽富 健晃 | フリー遊泳可 | の | ボディコンバット | | フリー遊泳可 | | | フリー遊泳可 | ボディコンバット30 | ボディバランス30 | フリー遊泳可 | - | | 成人会員様の プール入場 | 15:30~16:15 | ホットヨガ | | 30 | ※ プール 10:00~22:00 |
| 4 | シバム | 温度調整 | | | バーチャル | | | | | | 羽富 健晃 | 石丸 美奈 | 4 | レズミルズコア | | 可能時間は | ボディ | (ベーシック) | | 45 | 火曜除く 10:00 - 00:20 |
| 16:00 |) バーチャル | | 1 | 利 | | | | | | | | | | バーチャル | | 16:25からと なります | ホノ ュ コンバット45 | 中村 忍 | | 16:00 | ジム 10:00~22:30 |
| 1 | ō | 16:00~17:00 | | # | | 16:00~17:00 | | 16:00~17:00 | | | | | | | | | 後藤 紗希 | | | 15 | 受付 10:00~18:00 |
| 3 | 0 16:15~16:45 | 空手 | | 能 | 16:15~16:45 | バレエ | | | | | 16:15~16:45 | | | | | | | 16:15~17:00 | 16:00~17:30 | 30 | L 133 |
| 4 | びリット 5 ストレングス | (5歳~小学3年生) | 15:30~19:30 | غ ا | グリット ストレングス | (4歳~小学1年生) | 15:30~19:30 | チアダンス | | 15:30~19:30 | グリット ストレングス | 16:30~17:30 | 15:30~19:30 | 16:30~17:00 | | | 16:30~17:00 | ホットヨガ | | 45 | 土曜 プール 10:00~20:30 |
| 17.0 | バーチャル | — カルチャー講座 | | ゚゚゚ゟ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚゙゚゚゙゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚゚゚゚゚ | バーチャル | カルチャー講座 | | カルチャー講座 | | | バーチャル | 1 | | ボディバランス30 | | | ボディバランス30 | (フロー) | 選手 2 レーン | 17.00 | ジム 10:00~20:30 |
| 17:00 | 7 17:00~17:30 | | ジュニア スイミング | ーま | 17:00~17:30 | 17:00~18:00 | ジュニア スイミング | 17 - 00 - 10 - 00 | | ジュニア スイミング | 17:00~17:30 | 」 ジャズファンク (6歳∼小学3年生) | ジュニア スイミング | 羽富 健晃 | 17:00~17:30 | 1 | 工藤 青空 | 中村 忍 | 使用 | 17:00 | |
| 1 | ^り グリット | | | す | グリット | | | 17:00~18:00 | | | グリット | カルチャー講座 | | 17:15~18:00 | ホットヨガ | | | | | 15 | 受付 10:00~17:00 |
| 3 | 0 アスレティック | 空手 (小学4年生~中学生) | ※成人会員様の プール利用は | | アスレティック | バレエ (4歳~小学1年生) | ※成人会員様の プール利用は | チアダンス (5歳~小学生) | | ※成人会員様の プール利用は | アスレティック | カルナヤー講座 | ※成人会員様の プール利用は | ボディ | (きつヨガ) | 16:30~19:10 | 17 . 20 - 10 . 00 | 17 . 20 | 7 7 7 7 7 7 7 | 30 | 日曜 プール 10:00~17:30 |
| 4 | 5 バーチャル | | ′ 出来ません。 19:30~19:45まで | - | バーチャル | (4威~小子 千生 <i>)</i> | 出来ません。 19:30~19:45まで | | | 出来ません。 19:30~19:45まで | バーチャル | | 出来ません。 19:30~19:45まで | コンバット45 | 宮本 拓也 | ジュニアコース | 17:30~18:00 グリット | Bスタジオ利用終了 | スタッフタイム プール利用 終了 | 45 | 1九口 |
| 18:00 | 17:45~18:15 | カルチャー講座 | 選手クラスの練習 | | 17:45~18:15 | カルチャー講座 | 選手クラスの練習 | カルチャー講座 | | 選手クラスの練習 | 17:45~18:15 | | 選手クラスの練習 | 🖈 羽富 健晃 | 17:45~18:15 | 選手コース | アスレティック | 57773 4371342 3 | 2 72 13/13 112 3 | 18:00 | ジム 10:00~17:30 |
| 1 | グリット 5 カーディオ | | □ で3レーン使用致 ■ します。 | ζ | グリット カーディオ | | で3レーン使用致 します。 | | | で3レーン使用致 します。 | グリット カーディオ | | で3レーン使用致 します。 | | ホットヨガ (ゆるヨガ) | 4 レーン使用 | バーチャル | | | 15 | ※上記時間は |
| 2 | バーチャル | 温度調整 | | | バーチャル | 1 | 25.70 | | | 0.590 | バーチャル | 1 | 5570 | 18:15~19:00 | 宮本 拓也 | 1 | 18:15~18:45 | | | 30 | 通常レギュラー会員様 |
| 1 | 18:30~19:00 | 18:30~19:00 | 1 | | 18:30~19:00 | 1 | | | | | 18:30~19:00 | 18:30~19:15 | 1 | ボディパンプ | 18:30~19:00 | 1 | グリット ストレングス | | | 15 | 及び通常シニア会員様 の施設利用時間です。 |
| 4 | ^り レズミルズコア | ホットヨガ | | | レズミルズコア | | | | 18:45~19:30 | † | シバム | ホットヨガ | | | ホットお腹シェイプ | | バーチャル | | | 40 | 備考 ※ディ会員様は <u>平日のみ</u> |
| 19:00 | バーチャル | (太陽礼拝) 高橋 カオリ | - | | バーチャル | - | | 18:55~19:25 | ホットヨガ | | バーチャル | (ダイエット) | | バーチャル | 羽富 健晃 | | 19:00~19:45 | | | 19:00 | <u>10:00~18:00</u> までの |
| 1 | J 10 - 45 - 00 - 65 | | 4 | | 10 - 15 - 10 - 15 | 10 . 45 . 40 - 45 | | ボディパンプ30 | (身体バランス) | | 10 . 15 . 10 . 15 | 後藤 玲奈 | 4 | 10 - 15 - 00 - 00 | 10 . 45 . 40 . 45 | 10 + 15 - 10 + 45 | | | | 15 | ご利用となります。 |
| 3 | U | 19:15~20:15 | | _ | 19:15~19:45 シバム | 19:15~19:45 ホットヨガ | | 工藤 青空 | Risako | 1 | 19:15~19:45 レズミルズコア | | | 19 : 15~20 : 00 | 19:15~19:45 ホットストレッチ | ┃ 中級スイム | ボディパンプ | | | 30 | ※ <u>24Hレギュラー会員様</u> は 営業時間中いつでも |
| 4 | 5 ZUMBA | ホットピラティス | | | バーチャル | パットョガ (フロー) |] | | | | バーチャル | 19:30~20:30 | 定員30名 | レズミルズコア | 羽富健晃 | 《4泳法》 → 小松 秀樹 | バーチャル | | | 45 | 宮巣時間中いつでも ご利用いただけます。 |
| 20:00 | 長谷川 雅代 | ホットレフティス | 定員30名 | | | AKI | | 19:45~20:45 | 19:45~20:15 | | | ホットヨガ | 19:45~20:15 | バーチャル | | | | | | 20:00 | ──────────────────────────────────── |
| 1 | 5 | ー 高橋 カオリ | 20:00~20:30 |) | | 20:00~20:30 | | | ホットストレッチ 工藤 青空 | 20:00~20:30 | 20:00~20:45 | - (脂肪燃焼) | 中級スイム ★ ≪4泳法≫ | | 20:00~20:30 | 1 | | | | 15 | ミットアイトセーニング会員様 |
| | 20:15~21:00 | | 初級スイム ≪4泳法≫ | | 20:10~20:55 | ホットヨガ AKI | 水中パワー トレーニング | ボディジャム60 | —u# FI = | - アクアビクス 市川 由紀子 | ボディ | AKI | 玉川 貴裕 | 20:15~21:00 | を を を を を を を を を を を を を を を も と る と る と る と る と る と る と る る と る と る | | 20:15~21:00 | | | 30 | 平日 ジム・スタジオ |
| | ∪ _ ボディ | 20:30~21:00 | | 1 | ボディパンプ45 | ANI | Surface Acade Ad | * | 温度調整 | 定員36名 | コンバット45 | ANI | 20:30~21:00 | | Bスタジオ利用終了 | プール利用 終了 | | | | 45 | 火曜除く 23:00~翌朝10:00 |
| 4 | 5 コンバット45 | ホットヨガ | 20:45~21:15 | \mathbf{H} | ★ 山口 智成 | | | 🖈 山口 智成 | 20:45~21:15 | | ₩ 畑瀬 拓哉 | 20:45~21:15 | 初級スイム | | 7 17/1742 1 | 77.13 | | | | 45 | ジム 0:00~23:59 |
| 21:00 |) 🗱 Kimihiko | 長谷川 雅代 | 20・45~21・15 中級スイム | ` | → 山口 省队 | | 20:45~21:15 中級スイム | 01 - 00 - 01 - 17 | 20・45~21・15 ボディバランス | 20:45~21:15 初めてクロール | 01 : 00 01 15 | ナットコギ | ≪4泳法≫ | バーチャル | | | バーチャル | | | 21:00 | ジム・スタジオ |
| 1 | ō | | 👛 ≪ 4 泳法≫ | _ | | | ★《4泳法》 | 21:00~21:45 | 佐々木 美保 | ≪キック・ストローク≫ | 21:00~21:45 | AKI | 盛 保宏 定員30名 | | 00~ノースタッフタ | イム | | | | 15 | 21:00~翌朝10:00 |
| 3 | J 21 : 15~22 : 00 | 21:15~22:30 | | | 21:15~22:00 | 21:15~22:30 | 佐々木 美保 宝昌30名 | テック+ ボディアタック30 | | 辰橋 捺菜美 | ボディ アタック45 | | | 21:15~22:00 | | | | | | 30 | 5ム・スタジオ 18:00~翌朝10:00 |
| 4 | 5 ボディパンプ45 | | 定員30名 | | ボディコンバット | | 定員30名 | 山口智成 | 21:30~22:00 | 1 | ★畑瀬 拓哉 | 21:30~22:30 | 7 | ボディコンバット | | | 21:30~22:15 | | | 45 | 18:00~笠朝10:00 |
| 22.00 |) 🗱 Kimihiko | │ 夜活 | | | | 夜活 | | ни | アディダスヨガ 佐々木 美保 | I | University 2H 194 | 1 | | バーチャル | | | シバム | | | 22:00 | スポーツ アカデミー ブランチ 札幌月寒 |
| 22.00 | - Killiliku | ホットスペース | プール利用 終了 | 7 | ₩ 비 | 1 | プール利用 終了 | 22:00~22:30 | | プール利用 終了 | 22:00~22:30 | - 夜活 - 水ットスペース | プール利用 終了 | ハーテヤル | | | | | | 15 | 24 Alt _ BB _ L _ 7 |
| | 22:15~22:45 | | | | | | | レズミルズコア | | | グリット | ハットスペース | | | | | バーチャル | | | 15 | ■ |
| 3 | 0 レズミルズコア | | | | 22 + 20 - 22 + 22 | R7 선 작품의 모생물 | | バーチャル | R7 A 작무되면쓰고 | | バーチャル | R7 なべ上利用の | | 22 + 20 - 22 + 22 | | | | | | 30 | 情報はこちらを ご確認ください |
| 4 | 5 バーチャル | Bスタジオ利用終了 | | | 22:30~23:00 ボディパンプ | ロヘダンオ利用終了 | | | Bスタジオ利用終了 | | | Bスタジオ利用終了 | | 22:30~23:00 ボディパンプ | | | | | | 45 | ※上記時間帯は |
| 23:00 | | | | | バーチャル | | | | | | | | | バーチャル | | | | | | 23:00 | 2階ロッカー・浴室 |
| 1 | _ | | タイム | 7 | 22 • | · 00~ノースタッフタ | 14 | 22 • | 00~ノースタッフタ | | 23 - | : 00~ノースタッフ: | | | | | | | | 15 | プールの利用不可となります。 |
| 3 | 0 | - OO - / - ヘラップ? | e 1 4 4 | ╛ | 23. | SS 7 AF979 | 1 | 23 . | U 7 AF979 | | 23 . | - UU - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z | e 1 🖴 | | | | | | | 30 | 備考 ※土日8:00~10:00は |
| 1 | 5 | | | | 23:30~24:00 | | | 23:30~24:00 | | | 23:30~24:00 | | | 23:30~24:00 | | | | | | 15 | ┃ ジュニアスクールで全ての ┃ ロッカーを使用する為、 |
| 0.00 | | | | | シバム | | | レズミルズコア | | | シバム | | | レズミルズコア | | | | | | 0.00 | 更衣をお済ませの上 |
| 0:00 | | | | | バーチャル | | | バーチャル | | | バーチャル | | | バーチャル | | | | | | U:UU | ご来館ください。 |
| | | | | _ | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | | | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | · | | |