

2023年7月17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				
10:15				
10:30	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:15	
10:45	ZUMBA	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®)	クロールトレーニング *クロール50m以上泳げる方	
11:00	三浦 瑞江	高橋 あゆみ 強度(高)	本田 真紀子	
11:15				
11:30	11:30~12:30	11:45~12:30	11:30~12:00	
11:45	ボディジャム60	低温 ホットヨガ (背骨調整)	初級スイム<クロール>	
12:00	山口 智成 No104	高橋 あゆみ 強度(低)	市川 茂子	
12:15			12:15~12:45	
12:30			プール初心者教室	
12:45	12:45~13:30	12:45~13:30	市川 茂子	
13:00	ボディコンバット45	パワーヨガ	13:00~13:45	
13:15	羽富 健晃 No95	坂本 里佳 強度(中)	水中運動 *詳細は別途案内	
13:30			市川 由紀子	
13:45	13:45~14:30	13:45~14:45		
14:00	ボディバランス45 ストレングス	ホットヨガ (デトックス)		
14:15	工藤 青空 FINAL	坂本 里佳 強度(高)		
14:30			14:30~15:30	
14:45			ジュニアレッスンで2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能	
15:00	15:00~16:00	15:00~15:45		
15:15	ボディパンプ60	低温 ホットストレッチ (筋膜リリース)		
15:30	工藤 青空 FINAL	羽富 健晃 強度(低)		
15:45				
16:00		<p style="color: red; font-weight: bold;">工藤青空 ラストレッスン!! 当日は工藤インストラクターが選ぶ 特別ナンバーで実施します!!</p> <p>※他レズミルズプログラムは 新曲にて実施致します</p>		
16:15				
16:30	16:30~17:00			15:30~18:00
16:45	レズミルズコア			ジュニアレッスンの為 全レーンご利用不可
17:00	バーチャル			
17:15	17:15~17:45			
17:30	シバム			
17:45	バーチャル			
18:00	スタジオ・プール 利用終了時間			

<p>☆プールレッスン参加までの流れ☆</p> <p>①レッスン参加ご希望の方はレッスン開始時間30分前よりプールサイドに記載する場所を設置致しますので名簿にて氏名をご記入ください。 ②レッスン開始10分前に、レッスン参加受付を締め切ります。 ■定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。 ■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。</p>	<p>★スタジオレッスン参加までの流れ★</p> <p>スタジオ予約アプリにて実施致します。 ※詳しくは店舗までお問い合わせください。</p>
<p>★スタッフ在館時間★</p> <p>受付 10:00~17:00 プール 10:00~17:30 ジム 10:00~17:30</p>	<p>★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★</p> <p>日曜・祝日 ジム18:00~翌朝10:00</p> <p>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</p>
<p>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。</p>	 <p>スポーツ アカデミー ランチ 札幌月寒</p>