

2023年1月9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42名	Bスタジオ 定員17名	プール 10:00~17:30
10:00			
10:15			10:15~10:45 上級スイム (クロールロングディスタンス) 本田 真紀子
10:30	10:30~11:15 ZUMBAGOLD 三浦 瑞江	10:30~11:15 ホット筋膜リリース 羽富 健晃	
10:45			11:00~11:30 初級スイム (クロール・背泳ぎ) 市川 茂子
11:00		温度調整	
11:15	LES MILLS	11:30~12:15 ホットヨガ 強度 (強) (ダイエットヨガ) Yukari	11:45~12:15 初めてクロール 市川 茂子
11:30	11:45~12:30 ボディコンバット45 羽富 健晃	温度調整	
11:45		12:30~13:15 ホットヨガ 強度 (弱) (リラクソヨガ) Yukari	12:30~13:15 コンディショニングアクア 市川 由紀子
12:00		温度調整	
12:15			
12:30	13:15~14:00 ボディジャム45 山口 智成	温度調整	
12:45		13:45~14:30 ホットヨガ 強度 (中) (セラピューティックヨガ) NANA	
13:00	LES MILLS	温度調整	
13:15	14:15~15:15 ボディパンプ60 山口 智成	14:45~15:30 ホットヨガ 強度 (強) (flow yoga to the music) NANA	
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30	15:35~16:20 ZUMBA 長谷川 雅代		Jrレッスン利用コース案内 ①14:45~15:35 幼児コース (2レーン使用) ③15:30~18:00 ジュニアコース (6レーン使用) ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用はできません。ご了承ください。幼児コース時間帯のみ一部利用可能です。
15:45		16:00~17:00 空手 (5歳~小学4年生)	
16:00		カルチャー講座	
16:15	16:35~16:55 サーキットトレーニング 羽富 健晃	17:00~18:00 空手 (小学4年生~中学生)	
16:30		カルチャー講座	
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00	<h1 style="margin: 0;">18:00~ バーチャルプログラム</h1>		

☆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。	①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。

2023年1月9日（月）祝日Aスタジオタイムテーブル(ノースタッフタイム)

時間	Aスタジオ 定員42名	Bスタジオ 定員17名	プール
18:00	 18:00~18:45 レズミルズコア45 バーチャル	Bスタジオ利用終了	プール利用終了
19:00			
20:00	Aスタジオ利用終了		
21:00			
22:00			
23:00			
0:00			

10:00~18:00のプログラムは表面

★バーチャルレッスン★



←タイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムは
スクリーンに映し出された、映像でどなたでも気軽にご参加ができます。

★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★

平日	受付	10:00~21:00	平日（水~金）	ジム・スタジオ	23:00~翌朝10:00
	プール	10:00~22:00	土曜	ジム・スタジオ	21:00~翌朝10:00
	ジム	10:00~22:30	日曜・祝日	ジム・スタジオ	18:00~翌朝10:00
土曜	受付	10:00~18:00	※	ジム	月曜日 23:00~水曜日10:00
	プール	10:00~20:30	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。	
	ジム	10:00~20:30			
日曜 祝日	受付	10:00~17:00	 【施設情報】 営業・イベント・代行等の情報は こちらをご確認ください。		
	プール	10:00~17:30			
	ジム	10:00~17:30			
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。				