

2025年1月13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			
15			
30	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:15
45	ZUMBA	ホットヨガ(リラックス)	アクアビクス 定員48名
11:00	後藤 玲奈	AKI 強度:弱	市川 由紀子
15		11:15~12:00	
30	11:30~12:15	ホットヨガ	11:30~12:15
45	エアロ初級	AKI 強度:中	中級スイム(バタフライ) 定員30名
12:00	Aoi		瀬崎 有紀
15		12:15~13:00	
30	12:30~13:15	ホットヨガ(フロー)	12:30~13:00
45	エアロ中級	AKI 強度:高	スイム初級(クロール) 定員20名
13:00	Aoi		市川 茂子
15		13:30~14:30	13:15~13:45
30	13:30~14:30	ホットヨガ(パワーフロー)	はじめて背泳ぎ 定員20名
45	ボディアタック60	kazumi 強度:高	市川 茂子
14:00	山口 智成		
15		14:45~15:30	
30	14:45~15:45	ホットヨガ(ベーシック)	ジュニアスイミング 14:30~15:30 2レーン使用
45	ボディコンバット60	Yukari 強度:中	
15:00	畑瀬 拓哉	温度調整	
16:00		16:00~17:30	
15			
30	16:30~17:30	フリースペース	ジュニアスイミング 15:30~18:00 全レーン使用不可
45	avex dancemaster	マット・ボール使用可能	
17:00	お子様スクール		
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。

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。

★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	日曜・祝日	ジム18:00~翌朝10:00
	プール 10:00~17:30	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 10:00~17:30		

- 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。

