

2025年7月21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		10:10~10:20 ホットストレッチ 高木 淳里 強度(低)	10:00~10:45 ジュニアレッスンで1レーン使用 一般利用は5レーン使用可能
10:15			
10:30	10:30~11:15		10:30~11:00 初級スイム(クロール/背泳ぎ)
10:45	ダンスエアロ		
11:00	Mia	11:00~11:30 ホットヨガ(美脚美尻)	市川 茂子 定員20名
11:15			
11:30	11:30~12:15	高橋 あゆみ 強度(高)	11:15~12:00 アクアビクス
11:45	ZUMBA GOLD	11:45~12:45	市川 由紀子 定員48名
12:00	三浦 瑞江	ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー®)	
12:15		高橋 あゆみ 強度(高)	12:15~13:00 中級スイム(平泳ぎ)
12:30			佐々木 美保 定員40名
12:45	12:45~13:45	温度調整	
13:00	ボディジャム60	13:15~13:45 低温ホットストレッチ (筋膜リリース)	13:15~13:45 タッチターン *25m以上泳げる方対象
13:15	山口 智成	高木 淳里 強度(低)	佐々木 美保 定員25名
13:30			
13:45			
14:00	14:00~15:00	14:00~14:45 低温ホットヨガ (リフレッシュパワーヨガ)	14:00~15:30 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
14:15	ボディコンバット60	遠矢 瞳 強度(高)	
14:30	高木 淳里		
14:45		15:00~17:00	
15:00			
15:15			
15:30	15:30~16:15		
15:45	体幹トレーニング	フリースペース マット・ボール 使用可能	
16:00	VR		
16:15			
16:30	16:30~17:00		
16:45	ストレッチ		
17:00	VR		
17:15			
17:30			
17:45			
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☆

- 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。

★スタジオレッスン参加までの流れ★

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★

受付 10:00~17:00
プール 10:00~17:30
ジム 10:00~17:30

★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 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。

