

2021年5月3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35名	Bスタジオ 定員12名	プール
10:00			
15			
30			
45	10:30~11:15 ZUMBA 長谷川 雅代		10:30~11:00 成人有料プログラム ※詳細は別紙参照。
11:00		11:00~12:00 ホットヨガ Yukari	
15			11:15~11:45 成人有料プログラム ※詳細は別紙参照。
30	LES MILLS		
45	11:45~12:30 ボディパンプ30+テック 志田 圭佑		
12:00		温度調整	12:00~12:30 ウォーターボードヨガ 宮本 拓也
15			
30	LES MILLS VIRTUAL		
45	12:50~13:20 ボディバランス バーチャル		
13:00		13:00~13:45 ホットヨガ 宮本 拓也	13:00~13:30 アクアビクス 市川 由紀子
15			
30	LES MILLS		
45	13:50~14:35 ボディアタック45 Kimihiro	温度調整	13:50~14:45 ジュニアコース ※成人 14:45まで 《4コースフリー利用可》
14:00		14:15~15:15 ホットヨガ 宮本 拓也	
15			
30	LES MILLS		
45	15:00~15:45 ボディコンバット45 Kimihiro	温度調整	
15:00			
30	LES MILLS		
45	16:10~16:55 ボディバランス45 瀬川 渚	16:00~16:45 肩こり改善リリース(ホット) 志田 圭佑	14:45~18:00 ジュニアコース ※上記のジュニアコース時間帯は 成人会員様のプール利用は出来ません。 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。
16:00			
15			
30	LES MILLS VIRTUAL		
45	17:15~17:30 レズミルズコア バーチャル		
17:00			
15			
30			
45		Bスタジオ利用終了	
18:00			

18:00完全閉館
 最終利用時間 ◆マシンジム 17:30まで ◆プール 14:45まで

☆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 ※詳しくは店舗までお問い合わせください。 ②WEBでのご予約ができない方は整理券を配布いたします。 2階マシンジムカウンターにてレッスン開始1時間前 にお並び頂きレッスン開始35分前に配布いたします。
★バーチャルレッスン★	
 ー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、映像で誰もが気軽に 参加ができるレッスンとなっております。	

施設利用時間
 営業終了時間の30分前まで

