

時間	月			火	水			木	金			土			日			時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	定員20名	カルチャーのみ	10:40まで 幼稚園	定員20名			定員20名		定員20名	カルチャーのみ		定員20名		定員20名		定員20名		10:00
10:15						10:15~10:50 ベビー スイミング										ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可		10:15
10:30																LES MILLS 10:30~11:00 ボディバランス30 瀬川 渚		10:30
10:45	10:45~11:15 エアロ初級 齋藤 美月			10:45~11:15 ストレッチ(ボール) 工藤 青空		11:00~11:30 運動強度【低】 初めてアクア 定員 36名 小島 留美子		10:45~11:15 ヨガ(ベ-シック) Ayumi		10:45~11:15 エアロ初級 齋藤 美月	運動強度【低】							10:45
11:00																		11:00
11:15																		11:15
11:30																		11:30
11:45	11:45~12:15 LES MILLS ボディバランス30 ストレッチス 瀬川 渚																	11:45
12:00																		12:00
12:15																		12:15
12:30																		12:30
12:45	12:45~13:15 陸モビ(リラックス) 瀬川 渚																	12:45
13:00																		13:00
13:15																		13:15
13:30																		13:30
13:45																		13:45
14:00																		14:00
14:15																		14:15
14:30																		14:30
14:45																		14:45
15:00																		15:00
15:15																		15:15
15:30																		15:30
15:45																		15:45
16:00																		16:00
16:15																		16:15
16:30																		16:30
16:45																		16:45
17:00																		17:00
17:15																		17:15
17:30																		17:30
17:45																		17:45
18:00																		18:00
18:15																		18:15
18:30																		18:30
18:45																		18:45
19:00																		19:00
19:15																		19:15
19:30																		19:30
19:45																		19:45
20:00																		20:00
20:15																		20:15
20:30																		20:30
20:45																		20:45
21:00																		21:00
21:15																		21:15
21:30																		21:30
21:45																		21:45
22:00																		22:00
22:15																		22:15
22:30																		22:30

休館日

土日、運動ゾーンのご利用時間17:30まで

★スタジオご参加について★

- ・体調不良以外でのレッスン途中の入退場はご遠慮ください。
- ・ご自身以外の方の場所取りはご遠慮ください。
- ・**スタジオ定員は、Aスタジオ20名です。**
- ・お子様スクールのクラスがございます。
- ・都合によりクラスの内容・担当者が変更となる場合がございます。
- ・祝日は、特別スケジュールとなります。
- ・マスク着用での参加となります。

スタジオレッスン人数制限に伴う整理券配布について

整理券の配布につきましてはレッスン開始15分前にスタジオ内にて配布いたします。配布開始前の整理はお客様滞留を防止するため、お断りさせていただきます。会員の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

プールプログラム人数制限について

プールプログラム人数制限に伴い15分前よりプールサイドにてレッスンの受付を実施いたします。水着での整理券の管理が難しいため、ご本人に台帳へご記入いただきます。お客様の滞留を防止するため、受付時間開始前の整理はお断りさせていただきます。会員の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますがご理解ご協力をお願いいたします。

★営業時間★

月 水～金	10:00～22:00
土・日 祝日	10:00～18:00

特別プログラム変更ポイント

- ・プログラム・レッスン時間の変更
- ・スタジオの定員数の変更
- ・ホットプログラムを実施いたしません。
- ・整理券配布をスタジオ内に変更
- ・プールプログラム定員設定

施設利用時間

営業終了時間の30分前まで

平日、運動ゾーン(マシンジム/プール)のご利用時間21:30まで
 ※Aスタジオの定員は最大20名までとなります。
 ※火曜日は休館日