

2023年10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	Bスタジオ	プール
	定員51名	定員23名	10:00～17:30
10:00			
15			
30	10：30～11：15	10：30～11：00	
45	ZUMBA GOLD	ホットヨガ	
11:00	三浦 瑞江	(リフレッシュ)	10：45～11：30
15		中村 忍 強度(低)	スイムトレーニング（上級）
30	11：30～12：30	11：15～12：15	本田 真紀子
45		ホットヨガ	定員 40名
12:00	ボディアタック60	(フロー)	
15		中村 忍 強度(中)	12：00～12：30
30	高木 淳里		初めてスイム/クロール基礎
45		12：30～13：15	小松 秀樹
13:00	12：45～13：45	ホットヨガ	定員 20名
15	ボディコンバット60	(ベーシック)	
30		小嶋 若菜 強度(中)	13：00～13：45
45	高木 淳里		水中ゲーム/アクアビクス
14:00		13：45～14：00	市川 由紀子
15	14：00～15：00	ホットヨガ	定員 48名
30	ボディパンプ60	(リラックス)	
45	山口 智成	小嶋 若菜 強度(低)	
15:00		14：15～15：15	14：30～15：30
15	15：15～16：15	低温 ホットヨガ	ジュニアレッスンで2レーン使用
30	ボディジャム45	(アシュタンガパワーフロー)	一般利用は4レーン使用可能
45	山口 智成	高橋 あゆみ 強度(高)	
16:00			
15			
30	16：30～17：10		15：30～18：00
45	体幹トレーニング		ジュニアレッスンの為
17:00	Sheica（VR）		全レーンご利用不可
15			
30			
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☆		★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。		 スポーツ アカデミー ランチ 札幌月寒