

# 2022年8月11日(木) 祝日スタジオ・プールタイムテーブル

| 時間    | Aスタジオ<br>定員37名                           | Bスタジオ<br>定員14名                             | プール<br>10:00~17:30                      |
|-------|--|--|---|
| 10:00 |  |  | お子様対象<br>短期教室                           |
| 10:15 |  | <b>LES MILLS</b>                           |   |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>ヨガ (リラックスヨガ)<br>Yukari    | 10:30~11:15<br>ボディパンプ45<br>工藤 青空           | 10:40~11:10<br>水中姿勢 (初心者向け)<br>盛 保宏     |
| 11:00 |  | <b>LES MILLS</b>                           |   |
| 11:15 |  | 11:45~12:15<br>ボディバランス45ストレングス<br>工藤 青空    | 11:40~12:10<br>水中ウォーキング&ジョギング<br>佐々木 美保 |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>三浦 瑞江<br>ZUMBA GOLD       |  |   |
| 12:15 |  | 温度調整                                       | 12:40~13:20<br>スタート・ターン<br>佐々木 美保       |
| 13:00 | 13:15~14:00<br>Sintex Reborn<br>竹村 かをる   | 13:30~14:30<br>ホットヨガ (アシュタンガビギナー)<br>宮本 拓也 |   |
| 13:15 | 体幹力を高め、しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻す為の全身運動エクササイズです |  |   |
| 13:30 | <b>LES MILLS</b>                         | 温度調整                                       |   |
| 14:00 | 14:45~15:30<br>ボディジャム45<br>山口 智成         | 15:00~15:45<br>ホットヨガ (きつヨガ)<br>宮本 拓也       |   |
| 14:15 |  |  |   |
| 14:30 | <b>LES MILLS</b>                         | 温度調整                                       |   |
| 15:00 | 16:00~16:45<br>ボディコンバット45<br>山口 智成       | 16:30~17:15<br>アディダスヨガ<br>工藤 青空            | 16:00~17:30<br>選手コース練習<br>3~6レーン使用      |
| 16:00 |  |  |   |
| 16:15 |  |  |   |
| 16:30 |  |  |   |
| 16:45 |  |  |   |
| 17:00 |  |  |   |
| 17:15 |  |  |   |
| 17:30 |  | 17:30 Bスタジオ利用終了                            | 17:30 プール利用終了                           |
| 18:00 | 18:00~ バーチャルプログラム                        |  |   |

☆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致します。  
※詳しくは店舗までお問い合わせください。
- ②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。



**スポーツアカデミー**  
ブランチ 札幌月寒