

2024年5月3日(金)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			
15		10:15~11:00 ホットヨガ (モーニングフロー) Ayumi 強度(低)	10:15~11:15 アレキサンダー
30	10:30~11:30		
45	ボディバランス60		小島 留美子 定員 12名
11:00	石丸 美奈	11:15~12:00 ホットヨガ (姿勢改善) Ayumi 強度(中)	11:30~12:15 中級スイム(バタフライ&平泳ぎ)
15		温度調節	宮崎 裕貴 定員 40名
30	11:45~12:30		12:30~13:00 初級スイム(クロール) 中村 怜温 定員 30名
45	ボディコンバット45	12:45~13:15 低温ホットピラティス(初級)	
12:00	羽富 健晃	石丸 美奈 強度(低)	
15		13:30~14:00 低温ホットピラティス(中級)	
30	13:00~14:00	石丸 美奈 強度(中)	
45	ボディアタック60	14:15~14:45 ファンクショナル(お腹シェイプ) 羽富 健晃 強度(低)	13:15~16:00 選手練習の為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
13:00	山口 智成		
15	14:15~15:15	15:30~16:00 低温ホットストレッチ (筋膜リリース) 羽富 健晃 強度(低)	
30	ボディパンプ60		
45	山口 智成		
15:00	15:45~16:20		
16:00	中級エアロ		
15	柴 貴郎(VR)		
30	16:30~16:50		
45	サーキットトレーニング		
17:00	三宮 慶祐(VR)		16:00~17:30 選手練習の為4レーン使用 一般利用は2レーン使用可能
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		

- ※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。



2024年5月4日(土)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			
15			
30	10:30~11:15		
45	ボディバランス45		
11:00	石丸 美奈	10:45~11:15	10:45~11:30
15		ストレッチ	上級スイム(持久力)
30		羽富 健晃 強度(低)	宮崎 裕貴
45	11:30~12:30	11:30~12:15	定員 40名
12:00	ダンスエアロ	ピラティス	11:45~12:15
15		石丸 美奈	初級スイム(背泳ぎ)
30	山下 斗真		中村 怜温
45		12:30~13:00	定員 20名
13:00	13:00~14:00	ファンクショナル (お腹シェイプ)	12:30~13:00
15		羽富 健晃 強度(低)	テクニック練習(けのび)
30	ボディジャム60	温度調整	宮崎 裕貴
45	山口 智成	13:30~14:30	定員 40名
14:00		ホットピラティス	13:15~16:00 選手練習の為2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
15	14:15~15:15	杉野 佳子 強度(中)	
30	ボディコンバット60		
45	山口 智成	14:45~15:15	
15:00		ホットストレッチ (筋膜リリース)	
15	15:30~15:55	羽富 健晃 強度(低)	16:00~17:30 選手練習の為4レーン使用 一般利用は2レーン使用可能
30	体幹サーキット		
45	藤本 成紀 (VR)		
16:00	16:15~16:35		
15	全身ストレッチ		
30	藤本 成紀 (VR)		
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00	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。

