

2019年9月16日(月) 祝日スタジオ・プールタイムテーブル

	Aスタジオ(整理券配布無)	Bスタジオ(整理券配布有)	プール	
10:00				<ul style="list-style-type: none"> ●担当者・プログラム内容は変更となる場合もございます。 ●ホットクラスへ参加する方は、必ず大きめのバスタオルと1ℓ程度のお水をご用意ください。 ●成人の方のプールご利用について、15:30～ジュニアスクール実施の為、ご利用ができません。 ●Collagen Studio マークにご参加するにはオプション登録が必要となります。 ※女性限定・ホット環境となります。 ※コラーゲン体験の方も参加可能です。 ●Bスタジオに参加する際は、2階マシンジムカウンターにて整理券を受け取ってください。定員30名。 ●Aスタジオは整理券を配布致しません。 ※ツールを使用するクラスは、ツールの数が定員となります。 ●ウォーターボード(プール)のクラスに参加希望の方は開始20分前にフロント横のラウンジに集合し、定員を超える場合は抽選となります。
10:30	10:30～11:15 ZUMBA 後藤 玲奈		10:15～11:15 上級スイム 《4泳法》 本田真紀子	
11:00		10:45～11:45 健美操 玉山 尚子		
11:30	LES MILLS 11:30～12:15 ボディバランス45(フレキシビリティ) 瀬川 渚		11:20～12:20 中級スイム 《バタフライ》 小松秀樹	
12:00		温度調整	11:20～12:05 初級スイム《4泳法》 市川茂子	
12:30	LES MILLS 12:30～13:30 ボディパンプ 志田 圭佑	Collagen Studio 12:45～13:45 コラーゲンヨガ 後藤 玲奈		
13:00			12:30～13:15 改善予防運動(関節編)※1 市川由紀子	
13:30	LES MILLS 13:45～14:45 ボディコンバット 齋藤 美月		13:30～14:00 ウォーターボード(定員10名) 市川由紀子	
14:00		14:00～14:45 ホットヨガ 高野 景子		
14:30			14:45～15:40 幼児コース	
15:00		Collagen Studio 15:00～16:00 美彩心 瀬川 渚		
15:30			15:40～ ジュニアコース ※15:40～成人会員様の プール利用は出来ません。 ご了承ください。	
16:00	16:00～17:00 空手 (5歳～中学生) (カルチャー講座)			
16:30		16:15～17:15 ホットヨガ 高橋 カオリ		
17:00				
17:30				
18:00	施設ご利用時間は17:45までとなります			スポーツアカデミーランチ札幌月寒