

2022年7月18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 定員37名	Bスタジオ 定員14名	プール
10:00			
10:15			
10:30	10:30~11:15 エアロ初級 齋藤 美月 FINAL	10:30~11:30 ホットヨガ(朝ヨガ) 中村 忍	11:00~11:45 上級スイム 小松 秀樹
10:45			
11:00	LES MILLS	温度調整	↑レッスン内容は当日のお楽しみ!!
11:15			
11:30	11:45~12:30 ボディバランス45ストレングス 齋藤 美月 FINAL	12:00~12:45 ホットヨガ(リフレッシュヨガ) 中村 忍	12:05~12:35 初級スイム 本田 真紀子
11:45			↑基礎バタフライ(キック、タイミング)
12:00	LES MILLS	温度調整	
12:15			
12:30	13:00~13:45 ボディジャム45 山口 智成	13:15~14:15 ホットヨガ(フローヨガ) 長谷川 雅代	13:00~13:45 アクアビクス 市川 由紀子
12:45			
13:00	LES MILLS	温度調整	~当日はいつもと違うコーチの レッスンを楽しみましょう~
13:15			
13:30	14:15~15:00 ボディパンプ45 畑瀬 拓哉	14:45~15:45 ホットピラティス AYA	14:45~15:35 幼児コース
13:45			
14:00	LES MILLS	温度調整	
14:15			
14:30	15:30~16:15 ボディコンバット45 齋藤 美月 FINAL	16:15~17:00 ホットヨガ(リラックスヨガ) AYA	15:30~18:00 ジュニアコース
14:45			※上記の時間帯は 成人会員様のプール利用は出来ません。 ご了承ください。
15:00	LES MILLS	温度調整	※幼児コース時間帯のみ一部利用可能で す。
15:15			
15:30	7/18(月)齋藤 美月 ラストレッスン!! ★当日は本人が選ぶ 特別ナンバーでクラスを行います。 ※他のプログラムについては新曲での実施となります。		
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:00以降	全館閉館		

☆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