

2024年4月29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	ZUMBA GOLD	10:45~11:15	10:45~11:30
11:00	三浦 瑞江	ホットヨガ (リフレッシュヨガ)	スイムトレーニング(上級)
15		小嶋 若菜 強度(低)	宮崎 裕貴
30	11:30~12:30	11:30~12:15	定員 40名
45	エアロ初中級	ホットヨガ (ハタヨガ)	
12:00	Mia	小嶋 若菜 強度(中)	12:00~12:30
15			初めてスイム/背泳ぎ
30			中村 怜温
45	12:45~13:30	12:30~13:00	定員 20名
13:00	ボディバランス45	ホットストレッチ (筋膜リリース)	
15	和田 愛花	高木 淳里 強度(低)	13:00~13:45
30			アクアビクス
45	13:45~14:45	13:30~14:15	市川 由紀子
14:00	ボディパンプ60	ホットヨガ (美脚美尻)	定員 48名
15	高木 淳里	高橋 あゆみ 強度(高)	14:00~15:00 選手コースで2レーン使用 一般利用は4レーン使用可能
30		14:30~15:30	
45		ホットヨガ (アシュタンガパワーフロー)	
15:00	15:15~16:15	高橋 あゆみ 強度(高)	15:00~17:30 全レーン使用可能
15	ボディコンバット60		
30	高木 淳里		
45	16:30~16:50		
16:00	機能改善トレーニング		
15	Sheica (VR)		
30			
45			
18:00	無人営業時間		

18:00以降

<p>☆プールレッスン参加までの流れ☆</p> <p>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。</p>	<p>★スタジオレッスン参加までの流れ★</p> <p>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。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

★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	受付 10:00~17:00	日曜・祝日	ジム18:00~翌朝10:00
祝日	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	<p>※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。</p>		

