

2021年5月5日(水) 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35名	Bスタジオ 定員12名	プール
10:00			
15			
30			10:15~10:50 ベビースイミング
45	10:30~11:15 HIPHOP 齋藤 美月	10:45~11:30 ホットヨガ(コラーゲン) AKI	
11:00			11:00~11:45 初めてアクア 小島 留美子 定員48名
15			
30	<b>LES MILLS</b>	温度調整	
45			
12:00	11:45~12:45 ボディバランス 瀬川 渚	12:00~13:00 ホットヨガ(デトックス) AKI	12:00~12:30 成人有料プログラム ※詳細は別紙参照。
15			
30			
45			
13:00	<b>LES MILLS VIRTUAL</b>		12:45~13:15 成人有料プログラム ※詳細は別紙参照。
15	13:05~13:25 レズミルズコア バーチャル		
30			
45			
14:00	<b>LES MILLS</b>	温度調整	13:30~14:00 成人有料プログラム ※詳細は別紙参照。
15	13:50~14:35 ボディジャム45 山口 智成		
30			
45			
15:00	<b>LES MILLS</b>	14:30~15:15 ホットピラティス AYA	14:30~15:30 成人 2レーン使用可
15	15:00~15:45 ボディコンバット45 山口 智成		14:45~15:35 幼児コース
30		温度調整	
45			
16:00	<b>LES MILLS</b>	15:45~16:45 ホットヨガ(フロー) AYA	15:40~18:00 ジュニアコース
15	16:10~16:55 ボディパンプ45 志田 圭佑		
30			
45			
17:00	<b>LES MILLS VIRTUAL</b>		※上記のジュニアコース時間帯は 成人会員様のプール利用は出来ません。 ご了承ください。 ※幼児コース時間帯のみ一部利用可能です。
15	17:15~17:30 レズミルズコア バーチャル		
30			
45			
18:00		Bスタジオ利用終了	
18:00~ノースタッフタイム			
18:00 以降	バーチャルプログラム裏面		

☆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 ※詳しくは店舗までお問い合わせください。 ②WEBでのご予約ができない方は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。
☆バーチャルレッスン☆	
<b>LES MILLS VIRTUAL</b>	ータイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムは スクリーンに映し出された、映像で誰もが気軽に 参加ができるレッスンとなっております。

**施設利用時間**  
営業終了時間の30分前まで



2021年5月5日（水） 祝日 Aスタジオタイムテーブル(ノースタッフタイム)

時間	Aスタジオ 定員35名	Bスタジオ 定員12名	プール
	18:00 15 30 45	 18:00~18:45 シバム45 バーチャル	Bスタジオ利用終了
19:00 15 30 45	 19:30~19:45 ボディパンプUB バーチャル		
20:00 15 30 45	 20:05~20:25 ボディパンプLB バーチャル		
21:00 15 30 45	 20:45~21:05 ボディパンプArms バーチャル		
21:00 15 30 45	 21:25~21:55 ボディバランス30 バーチャル		
22:00 15 30 45	 22:15~22:45 ボディコンバット30 バーチャル		
23:00 15 30 45 0:00	 23:30~24:00 レズミルズ コア バーチャル		

# プログラムは裏面

★バーチャルレッスン★



←タイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムはスクリーンに映し出された、映像で誰もが気軽に参加ができるレッスンとなっております。

★スタッフ在館時間★

曜日	受付	プール	ジム
平日	10:00~21:00	10:00~22:00	10:00~22:30
土曜	10:00~18:00	10:00~20:30	10:00~20:30
日曜・祝日	10:00~17:00	10:00~17:30	10:00~17:30

★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

曜日	ジム・スタジオ
平日（水～金）	23:00~翌朝10:00
土曜	21:00~翌朝10:00
日曜・祝日	18:00~翌朝10:00

※上記の時間帯はプールの利用は出来ませんのでご了承ください。  
 ※月曜23:00~水曜10:00までは完全閉館となります。  
 ※2階ロッカーはご利用いただけません。  
 ※**土日8:00~10:00**はジュニアスイミングスクールですべてのロッカーを使用する為、更衣をお済ませの上ご来館ください。

※上記の時間は通常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はいつでもご利用いただけます。



【施設情報】  
 営業・イベント・代行等の情報は  
 こちらをご確認ください。