

# 【10/1~】プログラムスケジュール:スタジオ時間短縮(30分以内)及び閉館時間短縮(各曜日1時間短縮)

時間	月				火				木				金				土				日							
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール					
	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M				
9:00																												
9:30	9:30 (30分) シンプル エアロLow 阿部(采) 定員30名			9:30 (30分) アクア30 (アクアボード) 高橋 定員24名	9:30 (30分) シンプルステップ 阿部(采) 定員30名			9:30 (45分) AC45 田中(智)	9:30 (30分) ファンクショナル コンディショニング 唐澤 定員30名			9:30 (30分) ウォーク&ジョグ 真栄田	9:30 (30分) シンプルエアロ LOW 関 定員30名	9:35 (30分) ヨガ 阿部(采) 定員18名		9:30 (30分) ハイドロ コンディショニング 美山 定員16名	土曜日・日曜日は10:00開館です											
10:00				10:15 (45分) アクア45 高橋																								
10:30																												
11:00	11:00 (30分) ヨガ 井上 定員35名			11:30 (20分) スノーケリング 村上																								
11:30																												
12:00																												
12:30	12:30 (30分) シェイプ パンブ 真栄田 定員30名	12:30 (30分) スムース モーション 大池 定員12名		12:15 (45分) アクア45 (リンク) 田中(智)																								
13:00																												
13:30	13:30 (30分) コンビネーション ステップ 関 定員30名	13:35 (30分) ピラティス ヨガ 田中(智) 定員18名		13:30 (30分) クロール 宮崎																								
14:00																												
14:30																												
15:00	14:45 (30分) パワーヨガ 関 定員35名	14:50 (30分) ストリート ダンス 若田 定員16名		14:45 (30分) ウォーク&ジョグ 韓																								
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30	キッズ 体育																											
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:30 (30分) ファイトアタック BEAT ~Lesson in the DARK~ 横川 定員30名																											
20:00																												
20:30																												
21:00	21:00 (30分) シェイプ パンブ 阿部(采) 定員30名																											
21:30																												
22:00																												
22:30																												

平日・土曜日は22:00閉館です

**日曜日は19:00閉館です**

【ご利用案内】  
 ○祝日の場合は、別紙祝日スケジュールをご確認ください。  
 ○安全管理上、30分以下のプログラムは5分以降、40分以上のプログラムは10分以降の途中参加はご遠慮ください。  
 ○プールプログラムの前後5分間は、準備・片付けの為コースのフリー利用を制限させていただきます。  
 ○各プログラム枠外下の数字は定員数を表します。表記のないプログラムの定員はございません。(ただし、参加人数が著しく多い場合、安全管理上参加をお断りする場合がございます。ご了承ください。)  
 ○定員数の制限があるプログラムに関しては、プログラム開始30分前より予約受付を開始いたします。予約受付場所は下記をご確認ください。  
 スタジオプログラム ⇒ 1階レセプション前  
 プールプログラム ⇒ 1階レセプション前  
 ※プールプログラムは、プールサイドにて予約可能です。お近くの監視員までお声掛けください。  
 ○スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前からとなります。  
 ○9:30~のプールプログラムは20名以上の参加で全面を使用します。  
 ○19:30以降のプールプログラムは20名以上の参加で全面を使用します。