

事情により変更となる場合がございます。

Sun 日曜日				
HOTスタジオ 〈1F〉	アリーナスタジオ 〈4F〉	ジムエリア 〈3F〉	25Mプール 〈7F〉	
	8:00～17:00	9:00 OPEN	プールエリア ご利用は 10時からと なります。 ○プールサイド ジャグジー含む	
0:15～〈40分〉 ヨガ 若尾		10:10～〈30分〉 はじめてサポート 予約 定員:1名	10:00～11:00 ベビーキッズ スイミング スクール〔有料〕 ※3コース使用	
1:10～〈40分〉 ピンネーションステッ 川口		10:45～〈10分〉 みんなでストレッチ 予約 定員:6名	11:00～11:00～ 〔80分〕〔60分〕 ベビーキッズ 成人水泳 スイミングスクール〔有料〕 〔有料〕 横田	
2:05～〈40分〉 トリジナルエアロ 加納		11:10～〈30分〉 はじめてサポート 予約 定員:1名	12:00～〈30分〉 スキンドイビング 予約 定員:1名	
3:00～〈40分〉 Strong40 加納		11:45～〈10分〉 みんなで筋トレ 予約 定員:6名	12:30～〈60分〉 スイム トレーニング 尾崎	
3:50～〈40分〉 ZUMBA 根間	キッズ 体育 スクール 〔有料〕	12:10～〈30分〉 はじめてサポート 予約 定員:1名	13:40～〈45分〉 アクアビクス 大野	
4:45～〈40分〉 アサシクルフィットネス パワー 横田		12:45～〈10分〉 みんなで腹筋 予約 定員:6名		
5:40～〈40分〉 シェイプパンプ 横田		15:10～〈30分〉 はじめてサポート 予約 定員:1名		
6:30～〈40分〉 CSLive REC フィットアタックPRO		15:45～〈10分〉 みんなで筋トレ 予約 定員:6名		
7:20～〈40分〉 CSLive REC ホームス&ヒーリング		16:10～〈30分〉 はじめてサポート 予約 定員:1名		
		16:45～〈10分〉 みんなで腹筋 予約 定員:6名		
		17:10～〈30分〉 はじめてサポート 予約 定員:1名		
		17:45～〈10分〉 EXCITE ZONE 予約 定員:6名		
※ミッドナイトモーニング会員の方はご利用可能時間に準じます。 「はじめてサポート」は、ご入会後3ヶ月以内の方がご利用いただけるプログラムです。ご希望日の前日までに、5Fレセプションにてご予約ください。ご本人様のみの予約とさせていただきます。 安全上HOTスタジオ・アリーナスタジオ・25Mプールのレッスン開始後のご参加はご遠慮ください。ジムエリアのレッスンは、レッスン中もご自由にご参加いただけます。 ※祝祭日プログラムは特別プログラムとなります。また都合により、担当者及びレッスン内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。 ※卓球台は1Fにございます。スカッシュコートにてご利用が可能となります。 原則1階HOTスタジオで行うレッスンは定員36名、4階アリーナスタジオで行うレッスンは定員65名、ジムエリアで行うレッスンは定員6名で、すべてのレッスンの事前予約制となります。定員はレッスンにより異なります。				

- ★ミッドナイトモーニング会員の方はご利用可能時間に準じます。
- ★「はじめてサポート」は、ご入会後3ヶ月以内の方がご利用いただけるプログラムです。ご希望の前日までに、5Fレセプションにてご予約ください。ご本人様のみの予約とさせていただきます。
- ★安全上HOTスタジオ・アーリーナスタジオ・25Mプールのレッスン開始後のご参加はご遠慮ください。ジムエリアのレッスンは、レッスン中もご自由にご参加いただけます。
- ★祝祭日プログラムは特別プログラムとなります。また都合により、担当者及びレッスン内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ★卓球台は1Fにございます。スカッシュコートにてご利用が可能となります。
- ★原則1階HOTスタジオで行うレッスンは定員36名、4階アーリーナスタジオで行うレッスンは定員65名、ジムエリアで行うレッスンは定員6名で、すべてのレッスンが事前予約制となります。定員はレッスンにより異なる場合がございます。詳細については、各レッスンの定員数をご確認ください。
- ★レッスン中換気の為、扉を開放させていただく場合がございます。途中入場はかたくお断りいたします。
- ★HOTスタジオ及びアーリーナスタジオ床面にはマーキングを行っております。立ち位置はマーキングの位置に準じるようお願いいたします。
- ★HOTスタジオご参加の際には位置を覚えていただく、床やマットが汗で濡れて滑るのを防ぐため、こまめに拭き取るようお願いいたします。

基本コースとなります。

●一方通行コース×2	●一方通行コース×2
●往復コース×2	●往復コース×1
●フリーコース×1	●初心者コース×1
	●歩行者コース×1