

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 22:00). Includes program names like 'シェイプエアロ', 'ヨガ(心)', 'アクアピクス', and instructor names. Includes various icons for safety, school, and maintenance.

コリオミックス
ご参加の当日枠について
当日枠は抽選致します。
参加ご希望の方は
10:05までに
スタジオ2にお越しください。

大人のスイミングスクール
★アクアスクール★
担当: 名原 純子
詳しくは店内のPOPをご覧ください。

コリオミックス
ご参加の当日枠について
当日枠は抽選致します。
参加ご希望の方は
通常どおりマシンジムにて
受付してください。

【マーク表記に関して】
【安心マーク】
ご参加が初めての方・久しぶりの方や
低体力者の方も安心して楽しみ頂けます。
【スクールマーク】
別途参加料金が必要になります。
(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
【整理券マーク】
ご参加には整理券が必要です。
■ 当施設をご利用の会員様へお願い ■
●スタジオ参加の際は、WEB予約(有料)または、当日、施設での
参加枠の申込が必要です。
●引き継ぎ、パーソナルスペース確保のため、スタジオの参加定員を制限
させていただきます。
●スタジオプログラム数が増え、大きなお声での会話は控えたいくださ
い。
●参加者多数のプールプログラムについては、人数制限を行う場合が
ございます。
●レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

営業時間のご案内
曜日 営業時間
月・水・木・金 9:00~22:00
土 10:00~20:00
日・祝 10:00~18:00
※休館日: 火曜日

プログラムの更新月
7月~9月、10月~12月、1月~3月の
3か月毎に更新致します。
スタジオプログラムの予約枠
40名定員クラス...20名枠
37名定員クラス...18名枠
15名定員クラス...7名枠

【ご案内】
Live配信レッスン...オンタイムでレッスンをライブ配信致します。カメラを通じてコミュニケーションをとることができます。
アーカイブレッスン...録画した映像配信のことで「オリエンテーション」は初心者の方に向けて施設ガイドと簡単なレッスンを配信致します。
【プールの定員について】
プールプログラムの定員は参加状況によっては整理券を配布する場合がございます。参加人数に応じて使用レーン数を変更致します。参加者の皆様には間隔確保のご協力をお願いします。

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 22:00). Includes program details like 'シェイプエアロ', 'ヨガ(心)', 'アクアピクス', and 'ZUMBA'. Includes callouts for '大人のスイミングスクール' and 'コリオミックス'.

休館日の為 終日ご利用頂けません

コリオミックス ご参加の当日枠について 当日枠は抽選致します。 参加ご希望の方は 10:05までに スタジオ2にお越しください。

コリオミックス ご参加の当日枠について 当日枠は抽選致します。 参加ご希望の方は 通常どおりマシジムにて 受付してください。

大人のスイミングスクール ★アクアスクール★ 担当：名原 純子 詳しくは店内のPOPをご覧ください。

【マーク表記に関して】

- 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方や 低体力者の方も安心して楽しみ頂けます。
【スクールマーク】別途参加料金が必要になります。(月額・回数で参加費を頂いているクラス)
【整理券マーク】ご参加には整理券が必要です。

■ 当施設をご利用の会員様へお願い ■

- スタジオ参加の際は、WEB予約(有料)または、当日、施設での参加枠の申込が必要です。
●引き継ぎ、パーソナルスペース確保のため、スタジオの参加定員を制限させていただきます。
●スタジオプログラム数制限時、大きなお声での会話は控えたい場合がございます。
●参加者多数のプールプログラムについては、人数制限を行う場合がございます。

☆ 営業時間のご案内 ☆

Table showing operating hours: 月・水・木・金 9:00~22:00, 土 10:00~20:00, 日・祝 10:00~18:00. Includes a note for closed days: ※休館日：火曜日

■ 当日参加枠について ■

- ◆プログラムの更新月◆ 7月~9月、10月~12月、1月~3月の3か月毎に更新致します。
◆スタジオプログラムの予約枠◆ 40名定員クラス・・・20名枠 37名定員クラス・・・18名枠 15名定員クラス・・・7名枠

【ご案内】 Live配信レッスン・・・オンタイムでレッスンをライブ配信致します。カメラを通じてコミュニケーションをとることができます。アーカイブレッスン・・・録画した映像配信のことで「オリエンテーション」は初心者の方に向けて施設ガイドと簡単なレッスンを配信致します。 【プールの定員について】 プールプログラムの定員は参加状況によっては整理券を配布する場合がございます。参加人数に応じて使用レーン数を変更致します。参加者の皆様には間隔確保のご協力をお願いします。

・WEB予約が定員に満たなかった分を加算して当日枠と数えます。 当日、前のレッスン開始時刻-レッスン開始10分前(ボディパンプは15分前)までの間、先着順にてマシンカウンターにて受付カードをご用意致します。 ・当日のロッカーキーもご自身でご記入ください。 状況に応じてスタッフが受付する場合がございます。 詳細は館内掲示物をご確認ください。
・当日入場について 入場順は、①WEB予約の方②当日の受付番号の順になります 【WEB予約のキャンセルについて】 WEB予約のキャンセルは前日23:59までメンバーサービスにて可能です。 当日やむを得なくキャンセルされる場合はお店までご連絡ください。 (WEB予約の当日キャンセルは返金不可となります。)

2024年9月23日(月・祝日)秋分の日

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

営業時間 10:00~18:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		Live	
30		ピラティス30 10:15~10:45 NATSUMI	
11:00	シェイプエアロ 10:30~11:15 城内 春代		アクアビクス 10:30~11:00 赤松 多実子
30		少人数制スクール	
12:00	ストレッチ 11:35~12:20 赤松 多実子	ウォーキング エクササイズ (有料) 11:30~12:30 城内 春代	
30			
13:00	ボディジャム45 12:40~13:25 赤松 多実子	少人数制スクール	
30		柔軟強化 ストレッチ (有料) 12:45~13:45 佐野 弓美	
14:00	ボディアタック 13:45~14:45 藪内 秀一		
30			
15:00	ボディコンバット 15:05~16:05 藪内 秀一		
30			
16:00			
30	■ 当施設をご利用の会員様へのお願い ■		
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ●スタジオ参加の際はWEB予約または当日、施設での参加枠の申込が必要です。 ※WEB予約枠詳細は館内掲示物を確認ください。 ●パーソナルスペース確保のためスタジオの参加定員を制限させていただきます。 ●スタジオプログラム整列時は大きな声での会話を控えていただくようご協力をお願いします。 ●レッスンの途中入場はご遠慮ください。 		
30	1スタジオ定員 37名	9月23日は祝日の為平日昼間限定プラン「ゆとりすとの選択Dayz」の会員様は時間外利用料をお支払いいただくとご利用いただけます。	
	2スタジオ定員 15名		
18:00			