

プログラムタイムスケジュール

Aスタジオ・Bスタジオ、ホットスタジオ、プール、4つのエリアで皆様の健康をサポートします。

2018年1月～3月

| 時間 | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | 時間 | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|----|-------|-------|---------|-----|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | | Aスタジオ | Bスタジオ | ホットスタジオ | プール | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:15-11:00 | パーソナル ベアリング JOY BEAT 岩盤浴 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:15 |
| 10:30-11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00-11:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:15-11:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:15 |
| 11:30-12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00-12:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:15-13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:15 |
| 13:00-13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:10-13:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:10 |
| 13:30-14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00-14:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:10-14:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:10 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:10-15:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:10 |
| 16:00-16:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:15-17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:15 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:10-17:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:10 |
| 18:00-19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:15-19:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:15 |
| 19:00-19:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:25-20:10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:25 |
| 20:00-21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30-21:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |

担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。代行・祝日プログラムにしましては、掲示板にてご確認ください。
 ジュニア・ベビースイミングスクールの時間帯は成人メンバーの利用可能コースに制限があります。
 安全にプログラムへご参加いただくため、開始時間以降の途中入場・退場はお断り致します。(レッスン途中で体調が優れない場合は、無理をせず途中退場して、お近くのスタッフまでお知らせください)
 予約制プログラムにしましては、**レッスンは開始7分前**よりAスタジオ・Bスタジオ・ホットスタジオ前にて、ご予約を承ります。定員を超えた場合は先着順となります。(電話・代客不可)・プール予約制プログラムは、フロントにてご予約ください。
 フリートレーニングエリアでは、ストレッチ、アジリティトレーニング(ラダー、ミニハードルを使ったトレーニング)、スラックラインを自由に行っていただけます。
 フリー岩盤浴時間帯では、岩盤浴を行っていただくことができます。(適度な休憩と、こまめに水分補給をるようにしましょう。)
 ホットプログラム、フリー岩盤浴に参加される方は大量に発汗しますので、飲み物・バスタオル(大判でなければ2枚程度)を必ずご用意ください。(岩盤浴セットのレンタルもあります)

喜連瓜破スポーツクラブVivo
 TEL: 06-6760-6600