

プログラムタイムスケジュール(2021. 1)

プログラム時間等を変更しております。

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
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00	営業時間 平日(9:00~22:00)																					8:00
9:00	※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮(土日祝10:00~20:00)																					9:00
9:45	ストレッチ STAFF																					
10:00			10:20~10:40 アクアコンディショニング STAFF																			
10:15																						
10:20	ハワイアンフラ																					
10:30																						
10:45	高原	女性限定クラス																				
11:00																						
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00																						
12:15																						
12:30																						
12:45																						
13:00																						
13:15																						
13:30																						
13:45																						
14:00																						
14:15																						
14:30																						
14:45																						
15:00																						
15:15																						
15:30																						
15:45																						
16:00																						
16:15																						
16:30																						
16:45																						
17:00																						
17:15																						
17:30																						
17:45																						
18:00																						
18:15																						
18:30																						
18:45																						
19:00																						
19:15																						
19:30																						
19:45																						
20:00																						
20:15																						
20:30																						
20:45																						
21:00																						
21:15																						
21:30																						
21:45																						
22:00																						

タイムスケジュールの見方

- 実施時間
- プログラム名
- 担当者
- ☺ 一定員制クラスです。90分前よりアスレジムにてチケットを配布します。
- スクール制 ☺ ホットヨガスクール登録が必要です。空きがあれば一般会員様もご利用頂けます。
- 女性限定クラス ☺ 女性の方のみ参加できます。
- 登録制 ☺ 事前登録が必要です。
- 有料 ☺ 事前申込が必要です。
- ★ 一定員人数32名のクラス

- ★ 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・祝日プログラムに関しましては、掲示板にてご確認下さい。
- ★ ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。
- ★ マスクの着用は必須となります。(ホットヨガは任意)
- ★ 体調がすぐれない方の参加をお断りさせていただきます場合がございます。
- ★ 定員制クラス…ステップ28名、大人バレー25名、ボールエクササイズ20名、リラックスボール20名、ホットヨガ14名、筋膜リリース20名となります。
- ★ ホットスタジオ…ホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます
- ★ 定員について…スタジオ30~32名、ホットヨガ14名を定員とさせていただきます。
- ★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。