

## スタジオレッスン タイムスケジュール

2021年 12月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング40 9:40~10:20 RIE	ポテイバランス30 10:10~10:40 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00 KAKKI	ポテイバランス30 10:00~10:30 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00 バーチャル	
たのしくエアロ45 10:35~11:20 YUKI	SH'BAM VIRTUAL30 10:55~11:25	はじめてステップ40 10:15~10:55 RIE	BODYPUMPバーチャル アップーポテイ20 10:45~11:05	たのしくエアロ30 10:15~10:45 KAKKI	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35~12:05	BODYPUMPバーチャル ローワーポテイ15 11:40~11:55	おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE	ダンスエアロ45 11:40~12:25 IKU	たのしくエアロ30 11:00~11:30 KAKKI	
BODYPUMP VIRTUAL30 12:20~12:50	ポテイバランス45 12:30~13:15 MIHO	BODYBALANCE VIRTUAL15 12:10~12:25	ポテイパン745 13:00~13:45 KAZU	BODYBALANCE VIRTUAL45 11:45~12:30	
ZUMBA45 13:30~14:15 KAKKI	BODYPUMPバーチャル アップーポテイ20 13:30~13:50	ポテイコンバット30 13:30~14:00 KAZU	BODYBALANCE YOGA20 14:00~14:20	SH'BAM VIRTUAL45 12:45~13:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 13:50~14:20
BODYPUMPバーチャル アームズ15 14:30~14:45	ポテイコンバット30 14:05~14:35 KAZU	BODYPUMPバーチャル ローワーポテイ15 14:15~14:30			LES MILLS CORE VIRTUAL30 14:35~15:05
<p><b>予約制レッスン!</b> 新型コロナウイルスの影響の為 全てのレッスンで人数制限を行っています。 定員12名 ※バーチャルプログラムは定員10名(LES MILLS CORE定員6名) レッスン30分前より スタジオ入口にて予約表に記入となります。 一人でも多くの方にレッスンを楽しんで頂くため ご協力よろしくお願い致します。</p>					
					ポテイパン745 15:20~16:05 HAGESON
					ポテイコンバット45 16:20~17:05 KAZU
LES MILLS CORE VIRTUAL30 19:15~19:45	ポテイコンバット30 19:15~19:45 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 19:15~19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15~19:45	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡	
ポテイバランス45 20:00~20:45 MIHO	おまかせエアロ45 20:00~20:45 YUKI	ポテイパン745 20:00~20:45 NAO	ポテイコンバット45 20:00~20:45 KAZU	BODYPUMP VIRTUAL45 20:00~20:45	
<p>レッスン終了後15分~20分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願い致します。 ※開始時間、終了時間を変更しているレッスンがございます。 ご確認ください。</p>					

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

## プールレッスン タイムスケジュール

2021年 12月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
クロール・背泳ぎ 10:40~11:10 長岡	ウォーキング 10:00~10:30 萩原	バタフライ・平泳ぎ 10:40~11:10 松本	脂肪バイバイ 10:20~10:50 倉田	浮き棒体操 10:30~11:00 松本	
アクアピクス40 11:50~12:30 小土井	コーチにおまかせ 10:40~11:10 萩原	アクアピクス40 11:20~12:00 小土井	メニュースイム 11:00~11:30 長岡	初心者水泳 11:10~11:40 松本	
ベビーレッスン 14:00~15:10 (フリーコース使用)					
子供スクール開催時間(コースが制限されます)					15:40~16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可
					ベビーレッスン 15:00~16:10 (フリーコース使用)
選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)		
※祝祭日は特別レッスンとなります。					
準備体操は各自 でしっかりとお願い いたします。					

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。