

スタジオレッスン タイムスケジュール

2020年 7月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング30 9:40~10:10 RIE		ストレッチポール 9:30~10:00 KAKKI		ストレッチポール 9:50~10:20 KAKKI	
たのしくエアロ30 10:30~11:00 YUKI	ヨガ30 10:10~10:40 YUI	はじめてステップ30 10:20~10:50 RIE	ポティバランス30 10:00~10:30 MIHO	たのしくエアロ30 10:40~11:10 KAKKI	
BODYCOMBAT VIRTUAL30 11:20~11:50	SH'BAM VIRTUAL30 11:00~11:30	おまかせエアロ30 11:10~11:40 RIE	ダンスエアロショート 11:40~12:10 IKU	BODYBALANCE VIRTUAL30 11:30~12:00	
		ポティコンバット30 12:30~13:00 KAZU		SH'BAM VIRTUAL30 12:20~12:50	
	ポティバランス30 13:00~13:30 MIHO		ポティパン730 13:00~13:30 KAZU		
ZUMBA30 13:30~14:00 KAKKI	ポティコンバット30 14:20~14:50 KAZU	ZUMBA30 13:30~14:00 ISSY			BODYBALANCE VIRTUAL30 13:50~14:20
					SH' BAM VIRTUAL30 14:40~15:10
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>レッスン終了後20分間の 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお祈いします。</p> </div>					
				ポティパン730 15:30~16:00 Hageson	
					ポティコンバット30 16:20~16:50 KAZU
BODYPUMP VIRTUAL30 19:00~19:30	SH' BAM VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00~19:30		※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡
ポティバランス30 19:50~20:20 ISSY	おまかせエアロ30 19:50~20:20 YUKI	ポティパン730 19:50~20:20 KAZU	ポティコンバット30 19:50~20:20 ISSY	ポティパン730 19:50~20:20 NAO	

予約制レッスン!

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
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
ご協力よろしくお祈い致します。

- ※ 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

2020年 7月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
	浮き棒体操 10:00~10:30 萩原				
クロール・背泳ぎ 10:20~10:50 長岡	コーチにおまかせ (初級・中級) 10:40~11:10 萩原	クロール・平泳ぎ 10:40~11:10 松本	浮き棒体操 10:20~10:50 長岡	水中ウォーキング 10:30~11:00 松本	
		アクアビクス30 11:20~11:50 小土井	週替わり スイムレッスン30 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)				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)
<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; width: 100%;"> <p>子供スクール開催時間(コースが制限されます)</p> </div>					
					中学・高校生コース 17:40~18:50 (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 18:50~20:30 (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
カレンダーでご確認ください。

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。