スタジオレッスン　タイムスケジュール

2020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	ボディバランス30 10:00～10:30 MIHO	たのしくエアロ30 10:40～11:10 KAKKI	
CXWORX 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	
	ボディバランス30 13:00～13:30 MIHO	ボディコンバット30 12:30～13:00 KAZU	ボディパンプ30 13:00～13:30 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 12:20～12:50	
ZUMBA30 13:30～14:00 KAKKI	ボディコンバット30 14:20～14:50 KAZU	ZUMBA30 13:30～14:00 ISSY	CXWORX VIRTUAL30 13:50～14:20	CXWORXは定員5名までとさせて頂きます。	BODYBALANCE VIRTUAL30 13:50～14:20
					CXWORX VIRTUAL30 14:40～15:10
					ボディパンプ30 15:30～16:00 HAGESON
					ボディコンバット30 16:20～16:50 KAZU
CXWORX VIRTUAL30 19:00～19:30	ボディコンバット30 19:00～19:30 KAZU	SH' BAM 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	
ボディバランス30 19:50～20:20 ISSY	おまかせエアロ30 19:50～20:20 YUKI	ボディパンプ30 19:50～20:20 KAZU	ボディコンバット30 19:50～20:20 ISSY	ボディパンプ30 19:50～20:20 NAO	

レッスン終了後２０分間の換気、消毒等を行います。ご協力よろしくお願いします。

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
ご協力よろしくお願い致します。

※　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。

プールレッスン　タイムスケジュール

2020年　12月～　暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
	ウォーキング 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	バタフライ・背泳ぎ 10:40～11:10 松本	浮き棒体操 10:20～10:50 長岡	浮き棒体操 10:30～11:00 松本	
アクアビクス30 11:50～12:20 小土井		アクアビクス30 11:20～11:50 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）				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）
子供スクール開催時間（コースが制限されます）				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。