

## スタジオレッスン タイムスケジュール

2021年 2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	
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	
		ポティコンパクト30 12:30~13:00 KAZU	ポティパン730 13:00~13:30 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 12:20~12:50	
ZUMBA30 13:30~14:00 KAKKI	ポティコンパクト30 14:20~14:50 KAZU	ZUMBA30 13:30~14:00 ISSY	CXWORX VIRTUAL30 13:50~14:20	BODYBALANCE VIRTUAL30 13:50~14:20	
			CXWORX VIRTUAL30 14:40~15:10	ポティパン730 15:30~16:00 HAGESON	
				ポティコンパクト30 16:20~16:50 KAZU	
				※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡	
CXWORX VIRTUAL30 19:00~19:30	ポティコンパクト30 19:00~19:30 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00~19:30	ポティパン730 19:50~20:20 NAO	
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	ポティコンパクト30 19:50~20:20 ISSY		

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ひします。

CXWORXは  
定員名までと  
させて頂きます。

### 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ひ致します。

- ※ 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

2021年 2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	脂肪バイバイ 10:20~10:50 長岡	浮き棒体操 10:30~11:00 松本	
		アクアピクス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	
アクアピクス30 11:50~12:20 小土井					
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  
でしっかりと願ひ  
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。