

# 《Lesson Time Schedule》

注意事項・・・スタジオプログラムはマスク着用での参加となります

**2021.7** 2021.6更新

	Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun			
	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	A studio	B studio	pool	
10:00		10:05(20) おはよう ストレッチ															10:05(20) スクール Jr.スイミング 9:00~ 11:00迄					
10:30	エアロ 30 竹山		水中歩行 奥山	エアロ入門 鈴木(二)	エアロ入門 鈴木(二)	10:30(30) アクアピクス 30 小杉	10:30(30) 気軽にダンベル 米山		10:45(30) 簡単☆水トレ 30 石神	エアロ 45 平井	フラダンス 大森	10:10(30) キックボクシング エクササイズ 鈴木(二)	10:15(30) 背骨 コンディショニング 石井	10:30(30) ミットアクア 30 川島	10:40(30) エアロ 30 米山			2コース使用	10:30(30) エアロ 30 鈴木(直)		10:20(30) YOGA 原田	
11:00		11:00(20) ストレッチボール	スクール 11:00(60) 成人 スイミング	11:30(30) マットピラティス 鈴木(二)	11:00(30) マットピラティス 鈴木(二)		11:15(30) ポディシェイプ 伊藤(ひ)	11:15(30) はじめてエアロ 武本		11:15(30) はじめてYOGA 藤井	カルチャー 11:00(60) フラダンス	11:00(45) ZUMBA45 ゆうこ	11:10(30) エアロ入門 日原	スクール 11:10(60) 成人 スイミング	11:30(20) ちよこつと腹筋 村井	カルチャー 10:40(75) ヨガ		11:15(30) 水中歩行 澤柳		11:30(45) ボディ アタック45 藤田	11:40(30) バランス コーディネーション 青木	
11:30	11:30(45) YOGA 白井			12:00(20) ちよこつと腹筋 武田	12:15(30) はじめての泳法 鈴木(拓)	ZUMBA45 田村	12:30(30) ウエープリング 石井		カルチャー 12:10(60) フラダンス 入門	12:00(30) バランスボール 鎌倉		12:00(30) 体幹アプローチ YOGA 日原	12:45 (30) からだすつきり ストレッチ 尾藤		12:10(30) YOGA 日原					12:30(45) ボディ コンバット45 藤田	12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田	
12:00				12:30(30) はじめて4泳法 鈴木(拓)	12:30(30) はじめて4泳法 鈴木(拓)					12:50(30) ちびボールで リセット 伊藤(ひ)		12:50(30) からだすつきり ストレッチ 尾藤									12:30(45) ボディ コンバット45 藤田	12:45(30) THE SLOW リンパドレナージュ 武田
12:30	12:30(30) ボディ アタック30 村井	12:40(20) ちよこつと腹筋 米山																				
13:00	13:15(30) はずまないエアロ 青木	13:15(30) エアロ入門 米山		13:30(20) すつきりストレッチ	13:30(20) すつきりストレッチ					13:35(40) 背骨 コンディショニング 石井		13:30(45) サルセッション 美樹	13:30(20) ストレッチボール									
13:30	14:00(30) マットピラティス 青木			14:00(30) YOGA 藤井						14:30(30) ZUMBA30 青木		14:30(30) はじめてラテン 青木										
14:00				カルチャー 14:05(75) ピラティス																		
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30	カルチャー 16:15(50) ヒップホップ キッズ		スクール Jr.スイミング	カルチャー 16:30(60) 体操教室 幼児	カルチャー 16:30(60) 体操教室 幼児																	
17:00				カルチャー 17:00(60) 空手	カルチャー 17:00(60) 空手																	
17:30	カルチャー 17:15(50) ヒップホップ ジュニア		2コース使用	カルチャー 17:30(60) 体操教室 小学生	カルチャー 17:30(60) 体操教室 小学生																	
18:00																						
18:30	カルチャー 18:15(60) ヒップホップ 高学年																					
19:00																						
19:30	19:35(30) エアロ 30 はづき	19:30(30) GRIT 奥山		19:30(30) サルセッション 美樹	19:30(20) ちよこつと腹筋 武田							19:30(30) マットピラティス KANAKO	19:30(30) GRIT 奥山	19:30(30) HIPHOP Anna	19:30(30) ビューティー & マッスル 澤柳							
20:00	20:20(45) ZUMBA45 はづき	20:30(45) ボディ パンプ45 藤田		20:30(45) ボディ コンバット45 藤田	20:30(30) YOGA 森下							20:15(45) ボディ アタック45 奥山	20:30(30) Jazz入門 久米	20:20(30) ボディ コンバット30 西田	20:15(30) POWER YOGA 原田							
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						

下記の内容を確認してからご入場をお願いします。

- 熱がある、または体調がすぐれない場合はご利用を控えて下さい。
- スタジオプログラムは【マスク着用】での参加となります。
- 当面の間、FIA(日本フィットネス産業協会)が定めるガイドライン『強度が高く呼吸が激しくなるプログラムは休止することが望ましい』という指針に基づいたプログラムを実施いたします。

定員の人数もFIAが定めるガイドラインに基づいています。

- A studio : **25名**
- B studio : **15名**
- pool : **12名**

★ ⇒ チケット制

※スタジオ入口に番号を掲示してあります。

順番に並んでいただき、ご利用をお願いします。

(30分前よりお並びいただけます)

※入場前に手指消毒をお願い致します。

