

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール			
10:00			① 9:45-9:55 W-UPストレッチ			①		① 9:45-9:55 W-UPストレッチ			①		① 9:45-9:55 W-UPストレッチ			①		① 9:45-9:55 W-UPストレッチ			①		① 9:45-9:55 W-UPストレッチ					
10:30	10:00-10:30 待望体操 面家	① 10:15-10:45 ZUMBA GOLD® 信田		[ホットヨガ会員専用] 10:30-11:00 ホット パワーヨガ 大平	親子 スクール 10:00~10:45	10:00-10:30 かんたんエアロ 藤井	10:00-10:30 カラダ調整体操 Misa		エクササイズ TELU	10:00-10:30 HATAヨガ Tanaka				10:00-10:30 アクアオーケキョ 播磨	① 10:00-10:30 かんたんステップ 村方 (定員25名)					親子 スクール 10:00~10:45	10:00-10:30 バランス コーディネーション 石田	① 10:00-10:30 かんたんエアロ 平崎			10:00-10:30 AQ ZUMBA® chami			
11:00			② 11:00-11:15 スタイルアップ島 (お嬢)			②		② 11:00-11:15 筋力リフレッシュ						10:45-11:20 かんたんスイム 【平泳ぎ】 山崎	② 11:00-11:30 ラテンダンス IZUMI	② 11:00-11:30 フィットネス パワーヨガ TAKE.					② 11:00-11:30 シェイプアップ エアロ★ 石田 時間臨時変更	② 11:00-11:30 ZUMBA® chami			② 11:00-11:30 ホット デトックスヨガ Aki	親子 スクール 11:00~11:45		
11:30	11:15-11:45 ストレッチエアロ 助信	② 11:30-12:00 自力整体 長宗	③ 11:35-11:45 LIVE10/Shape		11:15-12:00 アクアエクササイズ 面家	11:00-11:30 美ボディメイク 藤井	11:00-11:30 ホルトブラ 住谷			① 11:15-11:45 バーアスティエ 大多和				11:30-12:15 かんたんエアロ 高松	③ 11:15-11:45 ホット パワーヨガ Tanaka						11:10-11:45 かんたんスイム 【クロール】 山崎	③ 11:45-12:00 スタイルアップ島 (上半身)	③ 11:45-12:00 スタイルアップ島 (上半身)			12:00-12:35 かんたんスイム 【バタフライ】 東		
12:00			③ 12:00-12:10 LIVE10/Core			③		③ 12:00-12:10 LIVE10/Core						12:00-12:35 かんたんスイム 【背泳ぎ】 東	③ 12:05-12:15 LIVE10/Shape						③ 11:55-12:25 Target Plus30 長瀬	③ 12:00-12:30 ステップアップ ステップ 塩谷 (定員25名)	③ 12:05-12:35 ゆったりハタヨガ 河西			12:00-12:35 かんたんスイム 【バタフライ】 東		
12:30	12:15-12:45 MEGADANZ® IZUMI	③ 12:30-12:45 バレエストレッチ 藤谷 時間臨時変更			12:10-12:45 かんたんクロール 二反田	12:00-12:30 HATAヨガ 住谷				③ 12:30-13:00 ホット 美メイクヨガ Reiko				12:30-13:00 ピラティス 有田	④ 12:30-13:00 はじめてバレエ 大多和						④ 12:45-12:55 LIVE10/Shape	④ 13:00-13:30 X55® 二反田 (定員25名)	④ 13:15-13:30 リンパビクス 助信	④ 13:15-13:30 リンパビクス 助信		13:00-13:45 アクア エクササイズ45 西山		
13:00			④ 13:10-13:40 バランス コーディネーション 住谷			④		④ 13:15-13:30 スタイルアップ島 (下半身)						13:00-13:45 かんたんエアロ 村方	④ 13:30-14:00 ホット デトックスヨガ 有田						④ 13:00-13:45 アクア エクササイズ45 西山	④ 13:15-13:45 リンパビクス 助信	④ 13:15-13:45 リンパビクス 助信		13:00-13:30 ホット 美メイクヨガ Megu			
13:30	13:15-13:45 OXIGENO® 中西		④ 14:00-14:15 LIVE10/Hip			④		④ 14:00-14:15 スタイルアップ島 (上半身)						13:30-14:00 自力整体 長宗	⑤ 13:30-14:00 筋コンディショニング 瀬尾							⑤ 14:00-14:30 パワーエアロ★★ 豊島	⑤ 15:05-15:35 かんたんステップ 豊島 (定員25名)			14:00-14:30 エアロ★★ 重田 時間臨時変更		
14:00			⑤ 14:15-14:45 フィットネス パワーヨガベージュ 住谷			⑤		⑤ 14:30-14:45 筋力リフレッシュ						14:15-14:45 かんたんエアロ 喜岡 時間臨時変更	⑤ 14:05-14:20 シナジーワークアウト							⑤ 14:15-14:45 ホット 美メイクヨガ 西山				14:45-15:15 ホット ストレッチ 石井		
14:30	14:15-14:45 フィットネス パワーヨガベージュ 住谷	⑤ 14:15-14:45 リンパビクス 高松	⑤ 14:35-14:50 シナジーワークアウト		14:30-15:00 ホット デトックスヨガ 福本	⑤		⑤ 14:45-15:15 筋力リフレッシュ						14:45-15:15 ZUMBA® chami	⑥ 14:45-15:15 シナジーワークアウト							⑥ 15:05-15:35 かんたんステップ 豊島 (定員25名)				14:45-15:15 ホット ストレッチ 石井		
15:00			⑥ 15:15-15:45 かんたんエアロ 豊島			⑥		⑥ 15:35-15:50 筋力リフレッシュ						15:15-15:45 フィットネス エアロ★ 播磨	⑥ 15:35-15:50 シナジーワークアウト							⑥ 15:05-15:35 かんたんステップ 豊島 (定員25名)				14:45-15:15 ホット ストレッチ 石井		
16:00																												
16:30					スイミング スクール 14:00~19:00																	スイミング スクール 14:00~19:00						スイミング スクール 14:00~19:00
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:15-19:45 ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員25名)	⑥ 19:20-19:50 フィットネス パワーヨガベージュ 中井	⑥ 19:35-19:50 シナジーワークアウト		19:30-20:05 かんたんスイム 【平泳ぎ】 Staff	⑦		⑦ 19:15-19:45 HATAヨガ Aki	⑦ 19:35-19:45 LIVE10/Burn					19:00-19:30 ZUMBA® 信田	⑤ 19:10-19:40 鉄腕王道トレーニング 山本 時間臨時変更	⑤ 19:35-19:45 Staff LIVE10/Shape						⑦ 19:15-19:45 かんたんエアロ 岡野	⑦ 19:15-19:45 TOP RIDE® 山本 (定員15名)				19:30-20:05 かんたんスイム 【バタフライ】 岩井	
20:00			⑧ 19:35-19:45 LIVE10/Shape			⑧		⑧ 20:00-20:30 筋力リフレッシュ						20:00-20:30 OXIGENO® 中西	⑥ 20:00-20:30 シェイプアップ エアロ★ 坂本							⑧ 20:15-20:45 かんたんステップ 岡野 (定員25名)	⑧ 20:15-20:45 HATAヨガ 高橋	⑧ 20:35-20:50 momo tr		20:15-21:00 チャレンジスイム 岩井		
20:30	20:15-20:45 FIGHT DO® 中西	⑦ 20:20-20:55 バレット 友兼 時間臨時変更	⑦ 20:35-20:50 スタイルアップ島 (お嬢)		20:15-20:45 ホット 美メイクヨガ 中井	⑧		⑧ 20:00-20:30 ZUMBA® KAORI						20:00-20:30 自力整体 長宗	⑥ 21:10-21:40 TOP RIDE® 二反田 (定員15名)							⑧ 20:15-20:45 かんたんステップ 岡野 (定員25名)	⑧ 20:15-20:45 HATAヨガ 高橋	⑧ 20:35-20:50 momo tr		20:15-21:00 チャレンジスイム 岩井		
21:00			⑨ 21:00-21:30 LIVE10/Core			⑨		⑨ 21:00-21:30 筋力リフレッシュ						21:00-21:30 フィットネス パワーヨガ 坂本	⑦ 21:00-21:30 シナジーワークアウト							⑨ 21:15-21:45 MEGADANZ® IZUMI	⑨ 21:15-21:45 ピラティス 藤井	⑨ 21:15-21:30 Staff LIVE10/Burn		21:15-21:30 プゼヨガ 坂本 時間臨時変更		
21:30	21:15-21:45 シェイプアップ エアロ★ 藤井	⑨ 21:20-21:30 LIVE10/Core	⑨ 21:35-21:45 LIVE10/Hip		21:15-21:30 プゼヨガ 中井 時間臨時変更	⑨		⑨ 21:00-21:30 自力整体 長宗						21:00-21:30 UBOUND® 中西 (定員25名)	⑦ 21:00-21:30 フィットネス パワーヨガ 坂本							⑨ 21:15-21:45 MEGADANZ® IZUMI	⑨ 21:15-21:45 ピラティス 藤井	⑨ 21:15-21:30 Staff LIVE10/Burn		21:15-21:30 プゼヨガ 坂本 時間臨時変更		
22:00																												
22:30																												

**定員人数変更による整理券配布について**

◆A・Bスタジオのレッスン及び、ジムエリアのフロアエクササイズの全レッスンを対象に、整理券による入場規制をいたします。  
整理券につきましては、各レッスン開始90分前からジムカウンターにて配布を開始いたします。  
お1人様1枚限りとなります。レッスン終了後に次の整理券をお取りください。  
※2レッスン同時に整理券を受け取ることはできません。※ご本人様の分のみ配布させていただきます。

Aスタジオ		50名 ⇒ 25名		Bスタジオ		30名 ⇒ 15名	
ジムエリア		⇒ 5名		HOTスタジオ		25名 ⇒ 15名	

※ツールに限りのあるレッスンは、スタジオの定員数に合わせて、制限をさせていただきます。【該当レッスン…ステップクラス・ポールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・ハンモック】

【2020/4/1-4/14】

# 2020年4月 特別プログラム

再開を心待ちにしてくださった会員の皆様、および、弊社に励ましや貴重なご意見をお寄せいただいた会員の皆様に厚く御礼申し上げます。今後も皆様に安心してご利用いただけるように、引き続き感染防止対策につとめてまいりますので、何卒、ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。  
 なお、政府指針、行政からの指導、あるいは、不測の事態が発生した場合は、ご提供するサービス見直しをさせていただく場合がございますので、予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

## 施設利用時のお願い

- ・風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や37.5度以上の熱がある方
  - ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
  - ・咳、痰、胸部不快感のある方
  - ・感染による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方
  - ・同居家族や身近な知人に感染の疑いがある方
  - ・その他新型コロナウイルス感染可能性の症状がある方
  - ・過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、ならびに当該在住者との濃厚接触がある方
- ご来館時、備え付けの消毒液にて手指の消毒を行っていただくとともに、うがい、咳エチケット励行にご協力をお願い致します。

## スタジオ利用時のお願い

- ・十分な換気を行うため、出入口扉を開けてレッスンを実施します。
- ・ホットスタジオは常温近くになる場合がございます。（換気機能を使用し、常時換気させていただきます。）
- ・お客様同士の間隔を十分に確保するために定員を制限させていただきます。
- ・特別プログラム期間中は、レッスン時間を30分以内とさせていただきます。※当店は安全面を優先させ、段階的に時間を延ばします。
- ・換気、消毒を行うため、プログラムの間隔を20分以上空けてさせていただきます。
- ・インストラクターは接触禁止、背面にての指導とさせていただきます。
- ・レッスン中の過度な声出しはお控えください。
- ・参加中に体調が優れない場合は、必ずスタッフへお声かけいただき、途中退出してください。
- ・万が一、インストラクター・スタッフが体調不良の場合、急遽レッスンを中止させていただくこともございます。

### ◆スタジオ定員について

Aスタジオ：25名 Bスタジオ：15名 HOTスタジオ：15名 ジムエリア：5名

### ◆整理券配布について

A・Bスタジオ・ジムエリアで行う全レッスンを対象に、**ジム受付にて90分前**よりお配りいたします。  
**お1人様1枚限り**となります。レッスン終了後に次の整理券をお取りください。  
 ※2レッスン同時に整理券を受け取ることはできません。※ご本人様の分のみ配布させていただきます。

### ◆スタジオ入場について

スタッフ、インストラクターの指示に従って、ご入場ください。

	土曜日					日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	HOTスタジオ	プール
10:00	① 10:00-10:30 ステップアップ ステツ★ 同野 (定員25名)	① 10:00-10:30 カラダ調整体操 Misa		[ホットヨガ会員専用] 10:15-10:45 ホット 美メイクヨガ Reiko	スイミング スクール 9:45~12:00	① 10:15-10:45 かんたんエアロ 安東			[ホットヨガ会員専用] 10:00-10:30 ホットピラティス ストレッチ Natsumi	
10:30									② 11:00-11:15 プテヨガ Natsumi	
11:00	② 11:00-11:30 フィットネス パワーヨガ 同野	② 11:15-11:45 シェイプアップ エアロ★ 喜岡				③ 11:15-11:45 ZUMBA® 安東				
11:30									① 12:00-12:15 スタイルアップ （お値）	
12:00										12:00-12:30 できるクロール 西川
12:30	③ 12:15-12:45 ZUMBA® 信田	① 12:30-12:45 momo tr		[ホットヨガ会員専用] 12:15-12:45 ホット パワーヨガ 助信	12:15-12:45 アクアトレーニング 石川	④ 12:15-12:45 HATAヨガ 大迫				12:40-13:10 ポイントスイム 西川
13:00		③ 13:00-13:30 HATAヨガ 石川								13:20-13:50 アクアウォーキング 中西
13:30	④ 13:15-13:45 X55® 岡本 (定員25名)					⑤ 13:15-13:45 バレトン 大迫				
14:00					スイミング スクール 14:00~19:00					
14:30	⑤ 14:15-14:45 ホール エクササイズ 園重 (定員25名)	④ 14:25-14:55 ハンモックEX 岡本 (定員10名)					⑥ 14:30-15:00 UBOUND® 中西 (定員25名)			
15:00	⑥ 15:05-15:35 かんたんエアロ 園重							② 15:10-15:20 LIVE10/Shape 岡本	[ホットヨガ会員専用] 15:30-16:00 ホット デトックスヨガ 大迫	
15:30						⑦ 15:45-16:15 FIGHT DO® 中西				
16:00										
16:30										
17:00	⑦ 17:10-17:40 シェイプアップ エアロ★ 大迫					⑧ 17:00-17:10 LIVE10/Core Staff				
17:30										
18:00	⑧ 18:10-18:20 LIVE10/Burn 松田					⑨ 18:00-18:30 HATAヨガ 面家				
18:30	⑨ 18:40-18:50 LIVE10/Core 松田									
19:00				[ホットヨガ会員専用] 18:45-19:15 ホット デトックスヨガ 大迫						
19:30	⑩ 19:10-19:40 ZUMBA® miki	② 19:30-19:45 シナジーワークアウト								
20:00										
20:30										

### タイムテーブルの見方

橙	Radical Fitness (ラディカルフィットネス) 3ヶ月間同じ内容を行い、覚えて楽しく動くプログラム	水色	どなたでも楽しくご参加いただけるプログラム
★~★★	慣れてきた方のステップアッププログラム	緑	ココロと身体を調和し自分と向き合うプログラム
紫	高温多湿の環境で行うHOTプログラム	赤	リズムを感じて楽しく踊るダンスプログラム
□	通常4月プログラムより開始時間変更しているプログラム	紫	ジムフロアでの楽しいグループエクササイズ