

2020年11月プログラムタイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
10:00																				
10:30	10:00-10:45 機能改善体操 奥田	10:15-11:00 ZUMBA GOLD® 信田	親子 スクール 10:00-10:45	10:00-10:45 かんたんエアロ 藤井	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa	10:00-10:30 アクアエクササイズ TELU	10:00-10:45 HATAヨガ Tanaka						10:00-10:40 かんたんステップ 村方 (定員28名)	10:00-10:45 太極拳 同原	親子 スクール 10:00-10:45	10:00-10:45 AQ ZUMBA® chami	10:00-10:45 ステップアップ ステップ★ 岡野 (定員28名)	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa		
11:00																				
11:30	11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信		11:15-12:00 機能改善アクア 奥田	11:00-11:45 美ボディメイク 藤井	11:00-11:45 ボルトブラ 住谷	親子 スクール 11:00-11:45							11:00-11:45 ラテンダンス IZUMI	11:00-11:45 フィットネスパワーヨガ TAKE.	かんたんスイム 【バタフライ】 山崎	11:00-11:45 ZUMBA® chami	親子 スクール 11:00-11:45	11:00-11:45 フィットネスパワーヨガ 岡野	11:15-12:00 シェイプアップ エアロ★ 北村	
12:00																				
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI	12:30-12:45 バレエストレッチ 藤谷	12:10-12:45 かんたんクロール 二反田	12:00-12:45 HATAヨガ 住谷		かんたんスイム 【平泳ぎ】 東							11:45-12:30 MEGADANZ® IZUMI		11:55-12:25 Target Plus30 長瀬	12:00-12:45 ステップアップ ステップ★ 塩谷 (定員28名)	12:05-12:50 ゆったりハタヨガ 河西	かんたんスイム 【背泳ぎ】 東	12:15-13:00 ZUMBA® 信田	
13:00																				
13:30	13:15-14:00 OXIGENO® 中西	13:10-13:55 バランス コーディネート 住谷		13:00-13:30 UBOUND® 中西 (定員28名)		12:45-13:30 チャレンジスイム 東							12:45-13:30 かんたんエアロ 村方	12:45-13:30 フィットネス 高松	13:00-13:45 アクアエクササイズ 西山				13:00-13:45 HATAヨガ 石川	
14:00																				
14:30	14:15-14:55 フィットネス パワーヨガベアシック 住谷	14:15-15:00 リンパビクス 高松		13:45-14:15 かんたんエアロ 喜岡	13:40-14:25 ピラティス 重田		13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 筋コンディショニング 瀬尾					13:50-14:35 チャレンジW エアロ★ 石田	13:45-14:25 ピラティス 村方					14:00-14:45 パワーエアロ★ 北村	
15:00																				
15:30	15:15-16:00 かんたんエアロ 豊島																			
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	19:15-20:00 ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員28名)	19:20-20:00 フィットネス パワーヨガベアシック 中井	19:30-20:05 かんたんスイム 【クロール】 Staff	19:15-19:30 X55®エレメント 岡本 (定員28名)	19:30-20:00 X55® 岡本 (定員28名)	19:30-20:05 かんたんスイム 【バタフライ】 Staff	19:00-19:45 ZUMBA® 信田	19:15-19:45 RADICAL POWER® 山本 (定員17名)					19:30-20:15 ステップアップ ステップ 面家 (定員28名)	19:30-19:45 TRX 松田 (定員13名)	かんたんスイム 【背泳ぎ】 岩井	19:15-20:00 かんたんエアロ 坂本	19:30-20:00 TOP RIDE® 山本 (定員17名)	19:10-19:55 ZUMBA® miki		
20:00																				
20:30	20:15-21:00 FIGHT DO® 中西	20:15-21:00 ハレト 友兼		20:15-20:45 UBOUND® 二反田 (定員28名)	20:00-20:45 ZUMBA® KAORI		20:00-20:45 OXIGENO® 中西	20:00-20:45 シェイプアップ エアロ★ 坂本					20:15-20:45 Weekly Lesson 福本	20:15-20:55 かんたんステップ 坂本 (定員28名)	20:15-21:00 HATAヨガ 高橋	20:15-21:00 チャレンジスイム 岩井				
21:00																				
21:30	21:15-22:00 シェイプアップ エアロ★ 藤井	筋コンディショニング 中西		21:05-21:35 TOP RIDE® 二反田 (定員20名)	21:00-21:45 綺麗になるヨガ KAORI		21:00-21:15 UB®エレメント 中西 (定員28名)	21:15-21:45 UBOUND® 中西 (定員28名)					21:30-21:45 腹筋倶楽部 松田	21:15-22:00 MEGADANZ® IZUMI	21:15-22:00 ピラティス 藤井					
22:00																				
23:00																				

会員の皆様へ

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、よろしく御礼申し上げます。
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きますことをごさいますので、予めご了承くださいませよう御礼申し上げます。

施設利用時のお願い

施設利用時は、必ずマスクを着用して、来館いただき利用いただけます。(プール・浴室除く)
※着用されていない場合は、入館をお断りさせていただきます。

新型コロナウイルス感染可能性の症状・環境がある方は、来場をお断りいたします。
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らとともに、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

- ・マスクを着用してレッスンを受けていただきます。
- ・感染予防の為、ウォータークーラーは当面利用を中止いたします。
お水等の飲み物をお持ちいただき、水分補給をお願いいたします。
- ・入場開始時間は、レッスン開始10分前、または清掃換気終了次第といたします。
- ・入場前は、スタジオ出入口付近に密集しないようご協力をお願いいたします。
- ・入場後は、スタジオ内で隣の方と十分な間隔を取り、お待ちください。
- ・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。
- ・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45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15分以上空けてさせていただきます。
- ・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。

定員人数変更について

Aスタジオ 50名 → 28名 / Bスタジオ 30名 → 17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]…ステップアップ・ボールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンモック

- ・入場前は、スタジオ出入口付近に密集しないようご協力をお願いいたします。
- ・入場開始時間は、レッスン開始10分前、または清掃換気終了次第といたします。
- ・入場後は、スタジオ内で隣の方と十分な間隔を取り、お待ちください。
- ・整理券マークがついているレッスンは、フロントにてレッスン開始90分前より配布いたします。

レッスン参加時のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、

- ① 入退場時の**手指消毒**をお願いいたします。
- ② お客様同士、**十分な距離**をお取りください。
- ③ マスクの着用をお願いいたします。
- ④ プログラム中の**掛け声は禁止**といたします。
- ⑤ 体調に合わせて**運動強度**を調整しましょう。
- ⑥ **使用器具の消毒**にご協力ください。

■インストラクターも十分な距離をとり、**背面指導**を基本といたします。■

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
緑	ココロと身体を調和し自分と向き合うプログラム
赤	リズムを感じて楽しく踊るダンスプログラム
黄★～★★	慣れてきた方のステップアッププログラム

右図、QRコードでプログラムや代行案内等を確認することができます★
読み込んでみてください★

LINE公式アカウント
友だち募集中
QRコードをスキャンしてください

- 営業案内
- 代行案内
- ショップセール
- イベント など

コロナウイルス感染予防の為、スタジオ前やストレッチエリア、ロッカー、浴室など、館内では ” 会話 ” を控えていただきますようお願いいたします。