

2020年

7/1~/15 特別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	Bスタジオ	プール		
10:00																							
11:00	35min. 動 10:40~11:15 【竹原】	ハタヨガ 10:30~11:15 【小野寺】		ハワイアンフラ 10:30~11:15 【瀬波】				35min. 動 10:30~11:05 【宮本真】	35min. 昇 10:30~11:05 【松山 元】	ハタヨガ 10:40~11:25 【榎木】			35min. 動 10:30~11:05 【秋本】	ゆったりハタヨガ 10:45~11:30 【中神】		35min. 動 10:30~11:05 【竹原】							
12:00	35min. 昇 12:00~12:35 【秋本】	ピラティス ベアシック 11:45~12:30 【竹原】		自力整体 11:35~12:20 (1-3週目) 【深谷】 (2-4-5週目) 【藤部】	OXIGENO 12:00~12:45 【長谷川】			骨盤エクササイズ 11:40~12:25 【高田】	オリジナルムーブ (ボディメイク) 11:30~12:15 【松山 元】	スイムレッスン (クロール&平泳ぎ) 11:15~12:00 【大西】		35min. 昇 11:30~12:05 【秋本】	フット コンディショニング 11:55~12:25 【宮崎】		35min. 昇 11:30~12:05 【竹原】		35min. 動 11:45~12:20 【小川】						
13:00								ヨガ&ピラティス&ボール 12:15~13:00 【大島】				ピラティスシェイプ 12:45~13:30 【原野】						はじめて平泳ぎ 13:00~13:45 【岡田美】	自力整体 12:30~13:15 【藤部】	体調改善運動 12:45~13:30 【小川】			
14:00																					OXIGENO 13:15~14:00 【長谷川】		
15:00	35min. 昇 14:15~14:50 【長谷川】		はじめて背泳ぎ 14:25~15:10 【松田】						太極拳 13:50~14:35 【宮本恒】												ピラティスシェイプ 14:15~15:00 【原野】		
16:00			フライトレッスン 15:30~16:00 【松田】 《有料・予約制》																			コアエクササイズ 15:30~16:00 【原野】	
17:00																							
18:00																							
19:00	35min. 動 18:25~19:00 【岡田香】								自力整体 18:30~19:15 【藤部】														
20:00	フィットネス パワーヨガ 19:20~20:05 【岡田香】																						
21:00																							
22:00																							
	タイムテーブルの見方			脂肪を燃やす	ボディメイクする	動きを楽しむ	リフレッシュする	メンテナンスする	泳法プログラム	有料プログラム	毎月より変更プログラム												

プログラム受講時のお願い

新型コロナウイルス感染拡大の為

- ① 入退場時の**手指消毒**をお願い致します。
- ② お客様同士、**十分な距離**をお取りください。
- ③ **マスクを着用**ください。
- ④ プログラム中**掛け声等は禁止**と致します。
- ⑤ **体調に合わせ**運動強度を調整しましょう。
- ⑥ **使用ツールの消毒**にご協力下さい。
- ⑦ 本数に限りがある為、**極力お1人様1つまでのプログラム参加**にご協力下さい。

Aスタジオプログラム定員	
◆マット不使用クラス	20名
◆マット使用クラス	20名
◆ステップ台使用クラス	20名
◆RADICAL POWER	30名
◆H BOUND	15名
Bスタジオプログラム定員	
プログラム参加時のお願い	
◆マット使用クラス	15名
◆ボール使用クラス	15名
・前のレッスンが終了次第または、開始15分前より入場可 (プログラム開始後にはご参加頂けません。)	
・スタジオ内はキャップ付き飲み物以外のご遠慮下さい。	
・物を置いての場所取りはご遠慮下さい。	
・使用した器具の後片付けにご協力下さい。	
・水分補給、体調不良以外での 途中退場 はご遠慮下さい。	
・担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。 (ホームページまたは館内掲示にて事前告知致します。)	
プールプログラム定員	
◆アクアエクササイズクラス	20名
◆泳法クラス	20名

祝日やイベントにより内容を変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承ください。

10日 (金) ・20日 (月) ・31日 (金) は休館日となります。