## スタジオレッスン タイムスケジュール

020年 6月~			_		
火	水	木	金	土	В
		ストレッチポール			
テップトレーニング30		9:30~10:00		ストレッチポール	
9:40~10:10		KAKKI	ボディバランス30	9:50~10:20	
RIE	ヨガ30		10:00~10:30	KAKKI	
	10:10~10:40	はじめてステップ30	MIHO		
のしくエアロ30	YUI	10:20~10:50		たのしくエアロ30	
0:30~11:00		RIE		10:40~11:10	
YUKI	SHBAM			KAKKI	
	VIRTUAL30	おきかせエアロ30			
DYCOMBAT	11:00~11:30	11:10~11:40	ダンスエアロショート	BODYBALANCE	
/IRTUAL30		RIE	11:40~12:10	VIRTUAL30	
1:20~11:50			IKU	11:30~12:00	
		ボディコンバット30			
		12:30~13:00		SHBAM	
	ボディバランス30	KAZU	ボディパンプ30	VIRTUAL30	
	13:00~13:30		13:00~13:30	12:20~12:50	000//04/
ZUMBA30	MIHO	ダンスパーティー(週替)	KAZU		BODYBALANCE
3:30~14:00		13:30~14:00			VIRTUAL30
KAKKI	ボディコンバット30	ISSY			13:50~14:20
	14:20~14:50				
	KAZU				SH' BAM
					VIRTUAL30
	レッスン	·終了後 1 5	が聞の		14:40~15:10 ボディパンプ30 15:30~16:00
					14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0
		終了後15 海等を行り			14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンバット30
	換気、消	毒等を行り	ます。		14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
	換気、消	毒等を行り			14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンバット30
	換気、消	毒等を行り	ます。		14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
	換気、消	毒等を行り	ます。		14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
	換気、消	毒等を行り	ます。	※有料レッスン	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
CODYPUMP	換気、消	毒等を行り ろしくお願	います。 見いします。	※有料レッスン 大人のパレエ教室	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
	換気、消で協力よ	毒等を行り ろしくお願	ます。	※有料レッスン 大人のパレ工教室 18:10~19:30	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
IRTUAL30	換気、消 ご協力よ SH' BAM VIRTUAL30	毒等を行り ろしくお原 BODYCOMBAT VIRTUAL30	lます。 見いします。 BODYBALANCE VIRTUAL30	※有料レッスン 大人のパレエ教室	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
IRTUAL30	換気、消 ご協力よ SHT BAM	毒等を行り うしくお願 BODYCOMBAT	1ます。 頂いします。 BODYBALANCE	※有料レッスン 大人のパレ工教室 18:10~19:30	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
/IRTUAL30 9:00~19:30	換気、消 で協力よ SHT BAM VIRTUAL30 19:00~19:30	毒等を行い ろしくお原 BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30	Nます。 <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30	※有料レッスン 大人のバレ工教室 18:10~19:30 信岡	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
/IRTUAL30 9:00~19:30	換気、消 で協力よ SHT BAM VIRTUAL30 19:00~19:30	毒等を行い ろしくお原 BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30	トます。 ほいします。 BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30	※有料レッスン 大人のバレ工教室 18:10~19:30 信岡	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	はます。 <b>頂いします。</b> <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30 19:50~20:20	※有料レッスン 大人のパレエ教室 18:10~19:30 信岡	14:40~15:10 ボディパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンバット30 16:20~16:50 KAZU
/IRTUAL30 9:00~19:30	換気、消 で協力よ SHT BAM VIRTUAL30 19:00~19:30	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30	トます。 ほいします。 BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30	※有料レッスン 大人のパレエ教室 18:10~19:30 信岡	14:40~15:10 ボティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボティコンパット30 16:20~16:50
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	はます。 <b>頂いします。</b> <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30 19:50~20:20	※有料レッスン 大人のバレ工教室 18:10~19:30 信岡	14:40~15:10 ボディパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンパット30 16:20~16:50 KAZU
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	はます。 <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30 19:50~20:20 ISSY	**有料レッスン 大人のバレ工教室 18:10~19:30 信岡 予約告	14:40~15:10 ボディパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンバット30 16:20~16:50 KAZU
9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	はます。 <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30 19:50~20:20 ISSY	**有料レッスン 大人のバレ工教室 18:10~19:30 信岡 予約告	14:40~15:10 ボディパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンパット30 16:20~16:50 KAZU
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	はます。 <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30 19:50~20:20 ISSY	**有料レッスン 大人のパレ工教室 18:10~19:30 信岡 予約告 新型コロナヴ	14:40~15:10 ボディパンプ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンバット30 16:20~16:50 KAZU
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	はます。 <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンパット30 19:50~20:20 ISSY	**有料レッスン 大人のパレ工教室 18:10~19:30 信岡 予約告 新型コロナウ のレッスンで人数 定員	14:40~15:10 ボディパンフ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンバット30 16:20~16:50 KAZU
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	トライン (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	**有料レッスン 大人のパレ工教室 18:10~19:30 信岡 予約告 新型コロナウ のレッスンで人襲 レッスン	14:40~15:10 ボディパンフ30 15:30~16:00 NA0 ボディコンバット30 16:20~16:50 KAZU
/IRTUAL30 9:00~19:30 ディバランス30 9:50~20:20	換気、消 で協力よ SHI BAM VIRTUAL30 19:00~19:30 カまかせエアロ30 19:50~20:20	毒等を行い ろしくお BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティパンフ30 19:50~20:20	トます。 <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL30 19:00~19:30 ポティコンバット30 19:50~20:20 ISSY	*有料レッスン 大人のパレ工教室 18:10~19:30 信岡 予約告 新型コロナウ のレッスンで人妻 レッスン ジオ入口にて予約	14:40~15:10 ポティパンプ30 15:30~16:00 NA0 ポティコンバット30 16:20~16:50 KAZU プイルスの影響の終 対制限を行っている 12名 30分前より

- ※ 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

火	水	<u>厶</u> 木	金	±	В
	*原本は14.1D				
	浮き棒体操				
スイムレッスン30	10:00~10:30 萩原		浮き棒体操	水中ウォーキング	
10:20~10:50	コーチにおきかせ	クロール・平泳ぎ	10:20~10:50	10:30~11:00	
長岡	(初級・中級)	10:40~11:10	長岡	松本	
<b>-</b> 1. •	10:40~11:10	松本	週替わり	初心者水泳	
	萩原	アクアビクス30	スイムレッスン30	11:10~11:40	
		11:20~11:50	11:00~11:30	松本	
		小土井	長岡		
アクアビクス30					
11:50~12:20 小土井					
小工什					
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	ベビーレッス
					15:00~16:
				できません。	(フリーコース使)
				※全コース利用不可	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	子供スクール	開催時間(コースだ	が制限されます)		
				t St. Talled	
			į	中学・高校生コース	İ
				17:40~18:50 (4コース使用)	
	<b> </b>	選手コース	<u></u>	(44 八仗/11)	
選手コース	選手コース	18:50~20:00	選手コース		
			18:50~20:30		
(4コース使用)	(4コース使用)		(4コース使用)		
ļ	 		 		
	×2020	は特別し、、フン	となります		
		は特別レッスン			
		は特別レッスン ・ダーでご確認く			
				淮借休塌!-	<b>大</b> 各白
				準備体操に でしっかりと	は各自
				準備体操に でしっかりと いいたしま	ヒお願  \

- ※ 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。