

スタジオレッスン タイムスケジュール

2021年 8月20日～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング40 9:40～10:20 RIE		ストレッチポール 9:30～10:00 KAKKI		ストレッチポール 9:30～10:00 バーチャル	
たのしくエアロ45 10:35～11:20 YUKI	ボディバランス30 10:10～10:40 MIHO	はじめてステップ40 10:15～10:55 RIE	ボディバランス30 10:00～10:30 MIHO	たのしくエアロ30 10:15～10:45 KAKKI	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35～12:05	SH'BAM VIRTUAL30 10:55～11:25	おまかせエアロ45 11:10～11:55 RIE	ダンスエアロ45 11:40～12:25 IKU	たのしくエアロ30 11:00～11:30 KAKKI	
	ボディバランス45 12:30～13:15 MIHO	ボディコンバット30 13:30～14:00 KAZU	ボディパン745 13:00～13:45 KAZU	BODYBALANCE VIRTUAL45 11:45～12:30	
ZUMBA45 13:30～14:15 KAKKI	BODYBALANCE VIRTUAL30 13:30～14:00	BODYBALANCE YOGAZO 14:15～14:35	LES MILLS CORE VIRTUAL30 14:00～14:30	SH'BAM VIRTUAL45 12:45～13:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 13:50～14:20
	ボディコンバット30 14:15～14:45 KAZU				LES MILLS CORE VIRTUAL30 14:35～15:05
予約制レッスン！ 新型コロナウイルスの影響の為 全てのレッスンで人数制限を行っています。 定員12名 ※バーチャルプログラムは定員10名(LES MILLS CORE定員6名) レッスン30分前より スタジオ入口にて予約表に記入となります。 一人でも多くの方にレッスンを楽しんで頂くため ご協力よろしくお願い致します。					ボディパン745 15:20～16:05 HAGESON
					ボディコンバット45 16:20～17:05 KAZU
LES MILLS CORE VIRTUAL30 19:15～19:45	ボディコンバット30 19:15～19:45 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 19:15～19:45	LES MILLS CORE VIRTUAL30 19:15～19:45	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡	
レッスン終了後15分～20分間 換気、消毒等を行います。 ご協力をお願いします。 ※開始時間、終了時間を変更しているレッスンがございます。 ご確認ください。					

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 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。あらかじめご了承ください。

プールレッスン タイムスケジュール

2021年 8月20日～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
	ウォーキング 10:00～10:30 萩原				
クロール・背泳ぎ 10:20～11:50 長岡	コーチにおまかせ (初級・中級) 10:40～11:10 萩原	バタフライ・背泳ぎ 10:40～11:10 松本	脂肪バイバイ 10:20～10:50 長岡	浮き棒体操 10:30～11:00 松本	
		アクアビクス40 11:20～12:00 小土井	メニュースイム 11:00～11:30 長岡	初心者水泳 11:10～11:40 松本	
アクアビクス40 11:50～12:30 小土井					
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 プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可	ベビーレッスン 15:00～16:10 (フリーコース使用)
子供スクール開催時間(コースが制限されます)					
選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)		
※祝祭日は特別レッスンとなります カレンダーでご確認ください。					
					準備体操は各自 でしっかりとお願い いたします。

- ※ 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。