

7月1日(水)より

スタジオ定員人数の変更

各プログラム定員数が異なりますので、プログラム表をご確認ください。

スタジオプログラムに関しましては参加人数に限りがある為、抽選にて人数制限をさせていただきます。

- ・参加ご希望のプログラム開始10分前までにフロントにて名前をご記入下さい。
- ・希望者多数の場合はプログラム開始5分前に抽選会を開催致します。

※参加者ご本人様のみのお受け付けとさせていただきます。

なお、お電話での申し込みは受け付けておりませんので予めご了承ください。

◆ 参加の際にご協力下さい ◆

- (1) 1クラスのプログラム時間は45分を上限とさせていただきます。
- (2) 可能な限りマスク着用してください。
- (3) 換気の為、定期的に入口および窓を開放させていただきます。
- (4) レッスン前後等の会話はお控えください。
- (5) レッスン終了後はお早めにご退出ください。
- (6) その他、安全面に則った案内はインストラクターに従ってください。

スタジオ特別プログラム 7/1(水)~7/30(木)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00~							
9:15~						定員12名	定員12名
9:30~						健康体操	ストレッチ&コンディショニング
9:45~						9:30~10:15	9:30~10:15
10:00~	定員12名			定員12名			
10:15~	おはよう体操 STAFF			おはよう体操 STAFF			
10:30~						定員8名	定員8名
10:45~	定員8名	定員12名	定員12名	定員12名	定員8名	定員8名	定員8名
11:00~	ファットバーナー	ジャイロキネシス	ピラティス&ストレッチ	骨盤調整ストレッチ	ジョグエアロ	ファットバーナー	ステップ
11:15~	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	10:45~11:30	10:45~11:30
11:30~							
11:45~							
12:00~		定員12名	定員8名	定員8名	定員12名		
12:15~		ヴァイヤサヨガ	ファットバーナー	踏み台昇降EX	バランスアップ		
12:30~		12:15~13:00	12:15~13:00	12:15~13:00	12:15~12:45		
12:45~	定員12名						定員12名
13:00~	ジャズストレッチ						初級ヨガ
13:15~	13:00~13:45						13:00~13:45
13:30~						定員8名	
13:45~		定員12名	定員12名	定員12名	定員12名	ローインパクト	
14:00~	定員12名	ストレッチ	リラックスヨガ	ストレッチ	ストレッチ	13:30~14:15	
14:15~	太極拳	14:00~14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	14:00~14:30		
14:30~	14:20~15:05					定員12名	
14:45~						ストレッチ	
15:00~						14:45~15:30	
15:15~				定員8名	定員8名		
15:30~				フラダンス	ベリーフィット		
15:45~				15:30~16:15	15:30~16:15		
16:00~							
17:45~	定員8名	定員12名	定員8名	定員12名	定員8名		
18:00~	ローインパクト	初級ヨガ	ローインパクト	ストレッチ&コンディショニング	リズムミックス		
18:15~	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45		
18:30~							
18:45~							
19:00~	定員12名	定員8名	定員12名	定員8名			
19:15~	初級ヨガ	ベーシックステップ	筋肉体操	ベーシックステップ			
19:30~	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00			
19:45~							
20:00~							
20:15~							
20:30~							
20:45~							
21:00~							
21:15~							

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。
 ※各プログラム定員数が異なりますので、プログラム表をご確認ください。

- ※ 通常プログラムと開始・終了時間が異なりますのでご注意ください。
- ※ 水分を必ずご持参ください。

プール特別プログラム 7/1(水)~7/30(木)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
13:00			13:00~13:40 アクアファイト		13:00~13:40 初級アクア
30					
14:00	14:00~14:30 ウォーキングプラス				
30					
15:00					
30		15:30~16:15 ワンポイント	15:30~16:15 ワンポイント		
16:00					
30					
17:00					

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。

プログラム名	内 容	強度／難易度
ウォーキングプラス 30分 全面使用	ウォーキングに筋コンディショニングをプラスしたクラスです いろいろな歩き方を習得して筋力アップも目指します	マイペースで ご参加頂けます
初級アクア 40分 全面使用	水中で行うエアロビクスと筋コンディショニングクラスです アクアエクササイズの基本を習得します	初級者向け
アクアファイト 40分 全面使用	初級アクアに慣れてきた方にお勧めのクラスです 水の特性を活かして楽しく体を動かします	中・上級者向け
ワンポイント 45分 1レーン使用	希望の泳法に合わせてワンポイントアドバイスをします 初心者の方もご参加お待ちしております	どなたでも参加 頂けます

◆ レッスンに参加される際の注意事項 ◆

※ 通常プログラムと**開始・終了時間が異なります**のでご注意ください。

スタジオ特別プログラム 8月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00～	定員 12名			<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 木曜日のおはよう体操は お休みとさせていただきます。 </div>	定員 8名	定員 12名	定員 12名
9:15～						健康体操 9:30～10:15	ストレッチ& コンディショニング 9:30～10:15
9:30～							
9:45～							
10:00～						おはよう体操	
10:15～						定員 8名	定員 8名
10:30～						定員 8名	定員 8名
10:45～	定員 8名	定員 12名	定員 12名	定員 12名	定員 8名	ファットバーナー 10:45～11:30	ステップ 10:45～11:30
11:00～	ファットバーナー 11:00～11:45	ジャイロキネシス 11:00～11:45	ピラティス& ストレッチ 11:00～11:45	骨盤調整ストレッチ 11:00～11:45	ジョグエアロ 11:00～11:45		
11:15～							
11:30～							
11:45～							
12:00～		定員 12名	定員 8名	定員 8名	定員 12名		
12:15～		ヴィンヤサヨガ 12:15～13:00	ファットバーナー 12:15～13:00	踏み台昇降EX 12:15～13:00	バランスアップ 12:15～12:45		
12:30～							
12:45～	定員 12名						
13:00～	ジャズストレッチ 13:00～13:45					定員 8名	
13:15～							
13:30～						ローインパクト 13:30～14:15	
13:45～		定員 12名	定員 12名	定員 12名	定員 12名		
14:00～	定員 12名	ストレッチ 14:00～14:30	リラックスヨガ 14:00～14:45	ストレッチ 14:00～14:30	ストレッチ 14:00～14:30		
14:15～	太極拳 14:20～15:05					定員 12名	
14:30～							
14:45～						ストレッチ 14:45～15:30	
15:00～							
15:15～				定員 8名	定員 8名		
15:30～				フラダンス 15:30～16:15	ベリーフィット 15:30～16:15		
15:45～							
16:00～							
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間、 して実施致します。 ※各プログラム定員数が異なりますので、プログラム表をご確認ください。							
17:45～	定員 8名	定員 12名	定員 8名	定員 12名	定員 8名		
18:00～	ローインパクト 18:00～18:45	初級ヨガ 18:00～18:45	ローインパクト 18:00～18:45	ストレッチ& コンディショニング 18:00～18:45	リズムミックス 18:00～18:45		
18:15～							
18:30～							
18:45～							
19:00～	定員 12名	定員 8名	定員 12名	定員 8名			
19:15～	初級ヨガ 19:15～20:00	ベーシックステップ 19:15～20:00	筋肉体操 19:15～20:00	ベーシックステップ 19:15～20:00			
19:30～							
19:45～							
20:00～							
20:15～							
20:30～							
20:45～							
21:00～							
21:15～							

- ※ 通常プログラムと開始・終了時間が異なりますのでご注意ください。
- ※ 水分を必ずご持参ください。

プール特別プログラム 8月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
13:00			13:00～13:40 アクアファイト		13:00～13:40 初級アクア
30				13:30～14:15 ワンポイント	
14:00	14:00～14:30 ウォーキングプラス				
30					
15:00					
30		15:30～16:15 ワンポイント			
16:00					
30					
17:00					
30					

変更

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。

プログラム名	内 容	強度／難易度
ウォーキングプラス 30分 全面使用	ウォーキングに筋コンディショニングをプラスしたクラスです いろいろな歩き方を習得して筋力アップも目指します	マイペースで ご参加頂けます
初級アクア 40分 全面使用	水中で行うエアロビクスと筋コンディショニングクラスです アクアエクササイズの基本を習得します	初級者向け
アクアファイト 40分 全面使用	初級アクアに慣れてきた方にお勧めのクラスです 水の特性を活かして楽しく体を動かします	中・上級者向け
ワンポイント 45分 1レーン使用	希望の泳法に合わせてワンポイントアドバイスをします 初心者の方もご参加お待ちしております	どなたでも ご参加頂けます