

2020年12月1日 ~ 短縮営業期間 特別レッスンスケジュール

	MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール
9:00	12月からの変更箇所は 赤枠 + ★ で表記しております。 (開始時間・実施分數・場所変更・内容変更・一時開設等)																				
10:00	ボディシェイプヨガ																				
11:00	パーソナル	ピラティス		アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク
12:00	ボディCOMBAT30			ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45	ボディJAM45
13:00				ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ
14:00	リラクゼーション			ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA
15:00	スリムワーク40			アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク	アキアワーク
16:00	太極拳			リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション
17:00				ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30
18:00				ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30
19:00	ボディJAM	コア	平泳ぎ	SALSATION	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ	ボディシェイプヨガ
20:00	ZUMBA	コア	平泳ぎ	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30
21:00				ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30	ボディCOMBAT30
22:00																					

☐ 期間中、下記のプログラムは中止とさせていただきます。
・RPM(バイクレッスン)
また、スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願い致します。

☑ レッスン開始30分前から氏名記入可 (運動できる格好に着替えた状態でご記入ください)
☑ 一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所でお受講ください。(床に印あり)
☑ ご本人様のみ記入可 (代筆禁止)
☑ レッスン参加表に記入されていない方は受講できません。
☑ 密接を避ける為、記入後の整列は不要です。

☐ カーディオテニス
・水曜 19:00~19:45 ... (受講定員:10名)
【サービス終了】12/23(水)をもってサービス終了(詳細は館内掲示をご確認ください)



▶スタジオレッスンを受講される方へ:
・マスク等の着用必須 (未着用の場合はご参加いただけません)
▶受講定員:
・第1スタジオ ... アクティブ系 (25名) / リラクゼーション系 (30名)
・第2スタジオ ... アクティブ系 (15名) / リラクゼーション系 (15名)