

# 2020年 11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 スイミングプール	第1スタジオ 第2スタジオ フィットネスプール スイミングプール	第1スタジオ 第2スタジオ フィットネスプール スイミングプール	第1スタジオ 第2スタジオ フィットネスプール スイミングプール	第1スタジオ 第2スタジオ フィットネスプール スイミングプール	第1スタジオ 第2スタジオ フィットネスプール スイミングプール	第1スタジオ 第2スタジオ フィットネスプール スイミングプール
9:00							
10:00	ボディ シェイプヨガ 10:00-11:00 <谷尾 育子>	ライトアクア 10:15-10:45 <岡山 修子> ★ はじめてスイム 10:30-11:00					
11:00	パーソナル ピラティス 11:15-12:00 <谷尾 育子> ※祝日休講	アクアワーク 11:00-11:30 <岡山 修子> ★	ボディ コンディショニング 10:45-11:15 <鈴木 秀明>	サーキットエアロ 60 10:50-11:50 <坂上 ヒロ美>	リラクゼーション ヨガ45 10:15-11:00 <北井 香織>		
12:00	ボディ COMBAT30 12:30-13:00	ルーサーダートン 11:55-12:55 <大西 麻里>	ダンスエアロ 11:30-12:15 <鈴木 秀明>	エクスポジション ピラティス 12:10-13:10 <藤田 真奈美>	スタートワーク 11:10-11:40 <栗 高直>	SLOW- FLOW ヨガ 10:55-12:10 <藤本 京美>	パーソナル ピラティス 11:00-11:45 <高木 泰雄> ※ローテーション
13:00		ボディ JAM45 13:15-14:00 <山本 恵美>	HIP-HOP45 12:25-13:10 <YU>	ボディ COMBAT30 13:30-14:00	ジョイワーク 12:15-13:05 <栗 高直>		BODY COMBAT45 12:05-12:50
14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:45-14:30 <前川 珠美>	ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>	ボディ COMBAT45 13:30-14:15 <南野 碧菜>	ボディ PUMP 45 ※TB 14:15-15:00 <新田 万里>	健康操45 13:20-14:05 <吉本 洋子>		ボディ COMBAT45 12:05-12:50
15:00	スリム ワーク40 14:45-15:25 <前川 珠美>	ライトアクア 14:15-14:45 <竹田 小織>	スタートワーク 14:35-15:05 <北川 健太>	ZUMBA 15:15-16:00 <新田 万里>	ボディ COMBAT30 13:30-14:00 <和田 城二>		リラクゼーション ヨガ 13:15-14:15 <谷 恵理子>
16:00	太極拳 (中級) 15:40-16:40 <森田 真子>	アクアワーク 15:00-15:30 <竹田 小織>	コンボ 15:20-16:05 <北川 健太>	アクア コンディショニング 15:15-16:00 <栗田 希子>	ボディ COMBAT30 13:30-14:00 <和田 城二>		リラクゼーション ヨガ 13:15-14:15 <谷 恵理子>
17:00		リラクゼーション ヨガ 16:15-17:15 <米田 美穂>	スタートワーク 14:30-15:45 <谷口 優佳> ★	ボディ JAM45 19:00-19:45 <谷口 結香>	ボディ COMBAT30 13:30-14:00 <和田 城二>		ZUMBA 14:30-15:15 <Kohei>
18:00			ボディ COMBAT30 19:00-19:45 <森久 真穂>		ボディ COMBAT30 13:30-14:00 <和田 城二>		ボディ PUMP 14:30-15:30
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 <森久 真穂>	SALSATION 19:00-20:00 <Kiyoy>	ウェーブストレッチ 19:00-19:45 <森久 真穂>		ボディ COMBAT30 13:30-14:00 <和田 城二>		ボディ PUMP 14:30-15:30
20:00	ZUMBA 20:15-20:55 <Kohei>	ジョイワーク 20:20-21:10 <高木 泰雄> ※ローテーション	ボディ COMBAT45 20:00-20:45		ボディ COMBAT30 13:30-14:00 <和田 城二>		ボディ PUMP 14:30-15:30
21:00		マスターズ 20:30-21:30	マスターズ 21:00-22:00		マスターズ 20:30-21:30		ボディ PUMP 14:30-15:30
22:00							

11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・一時間開設等)

☐ 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してください。(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)



▶スタジオ入館をお奨めする為:  
・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 ... アクア系 (25名) / リラクゼーション系 (30名)  
・第2スタジオ ... アクア系 (15名) / リラクゼーション系 (15名)