

# 2020年6月16日～短縮営業期間 特別レッスンスケジュール(7/1訂正版)

9:00	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				
	★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																																
11:00	ボディシェイプヨガ45 10:15-11:00 ＜谷尾 育子＞		ライトアクア 10:30-11:00 ＜岡山 綾子＞		ZUMBA 10:45-11:30 ＜藤原 真＞	筋力アップ・継続ヨガ 11:00-11:40 (休本→空) ※祝日休講		アクアピクス 10:15-11:00 ＜豊見 典明＞																								
12:00	パーソナルステップ 11:15-12:00 ＜谷尾 育子＞		ピラティス&ヨガ 11:15-11:55 ＜谷本 香ゆか＞ ※祝日休講		クロール&背泳ぎ30 12:00-12:30																											
13:00	BOBY COMBAT30 12:30-13:00																															
14:00	コアリセット 13:15-13:35																															
15:00	リラクゼーションヨガ45 13:45-14:30 ＜前川 珠美＞																															
16:00	スリムウォーク40 14:45-15:25 ＜前川 珠美＞																															
17:00																																
18:00																																
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 ＜藤久 真穂子＞	コアトレーニング 19:00-20:00 ＜谷口 結香＞	平泳ぎ&バタフライ45 19:00-19:45		SALSATION® 19:00-20:00 ＜Kiyoyuki＞																											
20:00	ZUMBA 20:15-20:55 ＜Kohei＞																															
21:00																																
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)  
・カーディオテニス

▶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【 名】/ リラクゼーション系【15名】

▶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)