

臨時スタジオ／アクア スケジュール 2020年4月

・スタジオレッスンは全て定員制とさせていただきます。
 ・2Fジムカウンターで整理券を配布いたします。
 ・整理券取得の整列時間は、レッスン開始3分前とさせていただきます。
 ・整理券配布時間は、レッスン開始3分前とさせていただきます。

	月				水				木				金				土				日					
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(常温)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(常温)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(常温)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(常温)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(常温)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(常温)	プール		
10:00	定員35名	定員20名	定員15名	通常	定員35名	定員20名	定員15名	通常	定員35名	定員20名	定員15名	通常	定員35名	定員20名	定員15名	通常	10:00	定員35名	定員20名	定員15名	通常	定員35名	定員20名	定員15名	通常	
11:00	10:30~11:15 エアロ45 早川雅美	10:30~11:15 ピラティス45 宮島公美子		【定員40名】 10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	10:30~11:10 リズム エアロ40 渡辺多美代	10:35~11:20 太極拳45 福原知香子			10:30~11:10 はじめて エアロ40 足野滋乃			【定員40名】	10:30~11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15~11:00 バレエ 45 Manami	10:30~11:15 PiYo45 CHIHURO	10:30~11:15 アクア45 山本加奈	10:30~11:15 U-JAM fitness®45 望月俊宏	10:30~11:15 アロマ リフレク ソロジー45 壺	10:30~11:15 フロー ヨーガ45 MIDORI	10:30~11:15 朝ヨ-ガ45 YUMIKO				【定員40名】 11:00~11:30 アクア トレーニング 山本文		
12:00	11:40~12:25 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	11:45~12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代	11:40~12:25 リラククス ヨーガ45 早川雅美		11:25~12:05 はじめて エアロ40 渡辺多美代			【定員40名】	11:30~12:15 ステップ45 足野滋乃	11:35~12:20 パレトソール シンセシス45 浜崎香帆			11:35~12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHURO	11:45~12:30 ベルヴィス コンディショニング 45 山本加奈	11:35~12:20 ピルピス ワーク45 下村佳子		11:40~12:25 ZUMBA45min 望月俊宏		11:40~12:25 パワー ヨーガ45 EMIKO		11:40~12:25 ZUMBA45min 望月俊宏		11:35~12:20 スロー ヨーガ45 YUMIKO			
13:00	12:40~13:25 エアロ45 足野滋乃	12:45~13:30 フロー ヨーガ45 Nao	12:45~13:30 スロー ヨーガ45 yukiko		12:20~13:05 エアロ45 中山優	12:15~13:00 ピラティス45 宮島公美子	12:10~12:55 スロー ヨーガ45 Nao		12:35~13:20 フィットネス ペリー45 Alico	12:40~13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理			12:45~13:15 のんびり 青泳ぎ 花村育彦	12:35~13:15 はじめて エアロ40 早川雅美	12:45~13:15 ピラティス30 平岩優子	12:40~13:25 スロー ヨーガ45 YUMIKO		12:40~13:25 ペリーダンス45 Ayako	12:45~13:30 スロー ヨーガ45 Tomomi		13:00~13:45 THE SLOW® リンパドレナージュ 45 Tomomi		12:45~13:30 リラククス ヨーガ45 Nao			
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	14:00~14:45 リンパ ストレッチ45 壺	13:50~14:35 アロマフロー ヨーガ45 Nao		13:20~13:50 ボルドブラ30 朝倉南美	13:15~14:00 フラダンス 45 satomi	13:15~14:00 ピラティス45 宮島公美子		13:35~14:20 エアロ 45 澤田絵美	13:40~14:25 ヘルヴィス コンディショニング 45 アツコ	13:40~14:25 フロー ヨーガ45 Nao		13:45~14:30 アクア45 嶋村彩	13:35~14:20 U-JAM fitness®45 久田記子	13:30~14:15 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45~14:30 ピラティス45 平岩優子		13:50~14:35 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi	14:10~14:40 リラククス ヨーガ30 YUMIKO		13:30~14:15 スイム トレーニング45 石川雄得		14:00~14:40 太極拳40 MASA	13:50~14:35 パワー ヨーガ45 Nao		
15:00						14:35~15:20 フラメンコ 45 岩ヶ谷由佳	14:40~15:25 骨盤 エクササイズ 45 平岩優子		14:30~15:00 水中 ウォーキング 花村育彦		14:45~15:30 アロマ リラククス ヨーガ45 Nao			14:40~15:25 ZUMBA45min 久田記子	14:50~15:20 アロマ リラククス ヨーガ30 yukiko			15:00~15:30 HIT トレーニング30 KIMI	15:00~15:45 スロー ヨーガ45 YUMIKO			15:00~15:45 ステップ & チューブ 45 MASA				
16:00	<p>新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を2M程度確保する為下記の定員を設けさせていただきます。 Aスタジオ(35名)Bスタジオ(20名)Cスタジオ(15名) ※レッスン中及びレッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めて参ります。</p>																									
17:00	18:45~19:30 HIP HOP45 芹沢育恵	18:45~19:30 骨盤 エクササイズ 45 CHIHURO	18:40~19:25 ピラティス45 望月俊宏		19:10~19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	18:45~19:30 フロー ヨーガ45 YUMIKO	19:00~19:45 リラククス ヨーガ45 Nao		18:45~19:30 ピラティス45 Manami	19:00~19:45 スロー ヨーガ45 早川雅美		【定員40名】	19:00~19:30 アクア トレーニング30 花村育彦	19:10~19:50 スロー ヨーガ45 Tomomi	19:00~19:45 スロー ヨーガ45 Tomomi		16:45~17:30 メガダンス 45 U-KO	16:45~17:30 リンパ ストレッチ45 壺	16:45~17:30 リラククス ヨーガ45 EMIKO		16:10~16:55 フロー ヨーガ45 Tomomi	16:25~16:55 リラククス ヨーガ30 yukiko				
18:00	19:45~20:30 エアロ45 中山優	19:45~20:30 ZUMBA45min 望月俊宏	19:45~20:30 PiYo45 CHIHURO	20:00~20:30 すいすい パタフライ 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA45min Alico	20:05~20:50 パワー ヨーガ 45 EMIKO	20:05~20:50 スロー ヨーガ45 YUMIKO	【定員40名】	20:10~20:55 ハード トレーニング 45 MASA	20:00~20:45 ダンス エクササイズ 45 Manami	20:00~20:45 スロー ヨーガ45 AYAKO		19:45~20:30 スイム トレーニング45 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:05~20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:05~20:35 太極拳30 MASA	20:00~20:30 すいすい 青泳ぎ 高野敬子		18:00~18:45 R.I.P.P.E.D 45 CHIHURO	18:00~18:45 パワー ヨーガ45 EMIKO	18:00~18:45 ピラティス45 望月俊宏		17:30~18:15 リラククス ヨーガ45 MIDORI	17:15~18:00 スロー ヨーガ45 YUMIKO		
19:00	20:50~21:35 メガダンス 45 U-KO	20:45~21:30 THE SLOW® リンパドレナージュ 45 Tomomi	20:55~21:40 リラククス ヨーガ45 中山優						21:10~21:55 U-JAM fitness®45 Alico	21:05~21:50 パワー ヨーガ45 EMIKO			21:10~21:55 ZUMBA45min 朝倉南美	21:10~21:55 天空大河45 MASA	21:00~21:30 フリー利用											
20:00																										
21:00																										
22:00																										
22:30																										
23:00																										



新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を2M程度確保する為下記の定員を設けさせていただきます。
Aスタジオ(35名)Bスタジオ(20名)Cスタジオ(15名)
 ※レッスン中及びレッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めて参ります。



○レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行ってください。
 ○マスクを着用しての参加は可能となります。
 ○ホットレッスンは常温で実施させていただきます。
 ○参加者のプログラム中の発声、プログラム中及び終了後のハイタッチは禁止とします。

※状況によってスケジュール変更させて頂く事もございます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

■■■ 営業時間 ■■■
 平日 10:00 ~ 23:00
 土曜日 10:00 ~ 21:00
 日祝日 10:00 ~ 20:00
 ■■■ 休館日 ■■■
 毎週火曜日、夏季、年末年始
 ■TEL ■ 054-655-8333