

～2021年GWプログラムスケジュール～

4/29 木曜日（祝）				
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	
9:30	モーニング ストレッチ 9:45～10:05	黒		
10:00	ヘルシーヨガ 知念 10:35～11:20	赤	スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:45～11:30	
11:00		青	ジュニアプライベート 石原 11:30～12:15	
12:00	ボディ コンディショニング 畑 12:00～12:45		ジュニアプライベート 石原 12:30～13:15	
13:00	黒	楽しく生きる為の 身体づくり 〈登録制〉 畑 13:00～14:00		定員:30名
14:00	ストレッチボール 13:30～14:00		アクアビクス 石原 13:45～14:15	
15:00			ジュニアプライベート 石原 15:00～15:45	
16:00				
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45	定員:15名	赤	
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

4/30 金曜日				
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	
9:30	モーニング ストレッチ 10:00～10:20	黒		
10:00	ストレッチボール 芹澤 10:50～11:35	赤		
11:00		青	バレトン Saki 12:15～13:00	
12:00			スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:30～14:30	黒
13:00			トレーニング タイム(バイク) 影山 14:00～14:30	
14:00				
15:00				
16:00				
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45			
18:00				
19:00				
20:00		定員:28名	赤	
21:00				
22:00				

5/1 土曜日				
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	
9:30	モーニング ストレッチ 10:00～10:20	黒	ASAHI KIDS. GWジュニア スイミングスクール 9:15～10:30	9:30
10:00		赤		10:00
11:00	ピラティス 山崎 11:00～11:45	定員:15名		11:00
12:00		青	トレーニング タイム(バイク) 影山 12:00～12:30	12:00
13:00	エアロビクス初級 小西 13:00～13:45	黒		13:00
14:00	定員:28名	赤	カンフースクール 〈登録制〉 成澤 14:00～15:00	14:00
15:00				15:00
16:00	スタイリッシュヨガ Saki 15:45～16:30	青	レベルアップ太極拳 〈登録制〉 成澤 15:15～16:15	16:00
17:00	トレーニングタイム 17:00～17:30	黒		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00
21:00				21:00
22:00				22:00

~2021年GWプログラムスケジュール~

5/2 日曜日				5/3 月曜日（祝）				5/5 水曜日（祝）			
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	プール
9:30			ASAHI KIDS. GWジュニア スイミングスクール 9:15~10:30								9:30
10:00				モーニング ストレッチ 10:00~10:20	黒			モーニング ストレッチ 9:45~10:05	黒		10:00
11:00						スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:45~11:30		エアロビクスラン 初級 小西 10:45~11:30	赤		11:00
12:00				ZUMBA 岡田 11:45~12:30	赤		プライベート（有料） 西田 11:15~11:45				12:00
13:00	ハタヨガ 李 12:45~13:30					定員:15名	青	エアロビクス初級 田村 12:00~12:45	青		13:00
14:00	エアロビクス初級 小西 14:00~14:45		ジュニアプライベート 石原・鳥飼 13:00~13:45			ピラティス 畑 13:50~14:35	黒			定員:15名	黒
15:00	定員:28名	青				ヘルシーヨガ 芳賀 15:15~16:00	赤	アグアビクス 村田 13:45~14:15	定員:30名		14:00
16:00	JOINT Muscle Beat 小俣・影山 15:15~16:00	定員:15名	黒					ヘルシーヨガ 鳥山 14:15~15:00	赤		15:00
17:00											16:00
18:00											17:00
19:00											18:00
20:00											19:00
21:00											20:00
22:00											21:00
											22:00

~整理券制について~

- ・レッスン参加には整理券が必要です。定員は40名までとなります。
 - ・整理券はレッスン開始1時間前よりフロントにて配布します。
 - ・整理券配布時に台帳へ会員番号の記入をお願い致します。
- ※モーニングストレッチのみ9:30より配布します。
- ・整理券は入室時に担当者へお渡しください。
 - ・他の方の分はお取りにならないようお願い致します。
 - ・スタジオ入室は開始10分前より開始となります。

※整理券番号順の入場ではありません

~レッスン参加時のお願い~

- ・レッスンに参加する際は必ずマスクで鼻まで覆い隠してください。
 - ・マスクは運動に適したものをご利用下さい。
 - ・マスクを着用しての運動となります。細めな水分補給、苦しくなった際は一度、呼吸を整えたり休憩を取るなど体調の管理をお願い致します。
 - ・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。
 - ・入室後はスタジオ内の目印の上でお待ちください。
 - ・スタジオ内ではお客様同士の距離が近くならないようご配慮下さい。
 - ・レッスン終了後は速やかに退出をお願い致します。
 - ・黒塗り吹き出しは、時間変更とNEWレッスンになります。
- ※一部レッスンは用具の関係により、定員の枠が少ない場合がございます。