

2021

5月

緊急事態宣言発令中プログラムスケジュール

緊急事態宣言発令中変更点

連続参加不可プログラム

有料プログラム

時間	火			水			木			金				
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール		
9:20	スタジオA 9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	スタジオA 9:20~9:40 おはようストレッチ (位田)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	スタジオA 9:20~9:40 おはようストレッチ (矢倉)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	スタジオA 9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)		
10:00	10:00~10:20 ウェーブコア (加藤)○		10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西)○	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		10:45~11:25 すこやかヨガ (土居)○○◎	10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○		9:50~10:35 ルーティング 教室 担当:浦岡(有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		10:45~11:15 部位トレ (位田)○	10:00~10:30 健康体操 (位田)○	10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○
11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ (明尾)○○◎ 定員:20名		11:40~12:10 生涯元気アクア (坂田)◎	11:40~12:10 ウェーブ コンディショニング (原頭)○○◎		11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○ 定員:20名	11:45~12:15 はじめてクロール (森川)○	11:15~11:45 水なれ水泳 (森川)○	11:30~12:00 パールピク体操 (大江)○	11:30~12:00 なれたらエアロ (大江)● 定員:20名		12:00~12:30 ウェーブアクア (原頭)○○◎	12:15~12:45 なれたらエアロ (大江)● 定員:20名	13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)
12:00	11:30~12:00 太極拳 (横山)○○◎		12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	12:20~12:50 はじめて背泳ぎ (森川)○		12:25~12:55 からだ ひきしめエアロ (志水)◎● 定員:20名	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭)○	12:30~13:30 姿勢バランス 改善教室 担当:加藤(有料)	12:15~12:45 ヨガ (土居)○○◎	12:55~13:25 はじめてスイム 担当:吉田(有料)		13:20~14:00 ヨガ (池上)○	13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)	13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)
13:00	13:00~13:25 ヨガ (池上)○	ストレッチ フリー スペース	13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 担当:加藤(有料)	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居)○○◎	13:10~13:40 バタフライ特別クラス 担当:下久保(有料)	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00 ズンバ (富永)◎● 定員:20名	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00 はじめてクロール (森川)○	13:20~14:00 ヨガ (池上)○	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00 はじめてクロール (森川)○		
14:00	13:35~14:00 ヨガ (池上)○		14:10~14:40 かんたんクロール (森川)◎●	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎ 定員:20名	13:55~14:25 アクアウォーク (仲西)○		14:15~14:45 ポルドブラ (富永)○		ストレッチ フリー スペース	14:05~14:35 水中健康体操 (赤瀬)○		14:15~14:45 やってみようラテン (明尾)○ 定員:20名	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)◎●	
15:00	14:15~14:45 ベリーダンス (麻生)◎		14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)○○◎	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○	14:40~15:10 はじめて背泳ぎ (森川)○		15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬)○			ストレッチ フリー スペース		15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬)○	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○
16:00	15:00~15:30 整えトレ (渡辺)○		15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)	18:00		体操 スクール					キッズ ファンク	体操 スクール	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)
18:00	18:30~19:00 ピラティス (佐々木)○ 定員:15名	18:30~19:00 生涯元気アクア (坂田)◎	18:30~19:00 しっかりエアロ (明尾)◎◎ 定員:15名	18:30~19:00 かんたんアクア (山口)○○◎	18:30~19:00 はじめてクロール (加藤)○○◎	キッズ ファンク	体操 スクール	18:30~19:00 整体EX (金本)○ 定員:15名			18:30~19:00 マンスリースイム (八木)○○◎			
19:00	※月曜日プログラムスケジュールは別紙にてご案内致します。													
20:00	※月曜日プログラムスケジュールは別紙にてご案内致します。													
21:00	※月曜日プログラムスケジュールは別紙にてご案内致します。													

	土			日		
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

【プログラム強度・難度】

○＝初めての方向け
 ◎＝少し慣れた方向け
 ●＝慣れた方向け

プログラムスケジュール・
 受付方法・定員数は
 変更となる場合があります

◆ ご 案 内 ◆

- 【 スタジオプログラムについて 】
- 各プログラム定員数は**25名**となります
 ※一部プログラムは定員数20名
 - スタジオ内でのお客様同士の接近は避け
至近距離での会話などをご遠慮ください
 - 常時窓を開放して換気を行います
 - 使用後のマットやトレーニングツールは
 スタジオに設置している除菌剤にて清掃を
 お願い致します
- ◇プログラム参加受付方法◇
- スタジオA前の受付カウンターにて、
 プログラム開始30分前より受付開始します
 - 番号カードをお取りください
 ※参加受付はご本人のみといたします
 ※カードを他人への譲渡はできません
 - プログラム開始10分前で、定員数に達し
 していない場合、全員参加可能となります
 - プログラム開始10分前で、定員数に達し
 た場合、スタッフによる抽選となります
 発表する番号に従い、参加可能の有無を
 ご確認ください
- ※抽選カードは各プログラム毎に回収します
 ※当日1回目の参加希望者が優先となります

- 【 プールプログラムについて 】
- 水質保全の為、シャワーを浴びてからプール
 をご利用ください
 - プールご利用前に、お化粧品・整髪料を落とし
 時計・眼鏡・貴金属類は必ず外してご利用
 ください
 - お客様同士の接近・至近距離の会話は控え
 周囲のご利用の方々へのご配慮をお願い
 いたします

- ◇プログラム参加受付方法◇
- プールカウンターにてプログラム開始30分
 前より受付開始いたします
 - 参加予約表へ氏名をご記入ください
 - 開始5分前にプログラムコースを設定します
 コース設定に沿ってご参加ください

スタジオプログラム抽選はすれによる優先予約について

- 【対 象】 全てのスタジオプログラム
- 【条 件】 当日1回目の参加希望（赤番号札）で抽選
 にはずれた方
 ※2回目以降（青番号札）は対象外
- 【受 付】 抽選発表後すぐに、ジムスタッフへ申告を
 してください。番号札と引換えに次週への
 優先予約を受け付けます
 ※（火）13：00～「ヨガ」の場合は
 13：35～「ヨガ」への優先予約となります
- 【注意点】 ・同一プログラムの次週分のみ受付致します
 ・優先予約の参加時は、プログラム開始の
 10分前までにジムスタッフへ必ず直接参加
 申告を行ってください（電話連絡不可）
 ※10分前までに参加申告がなければ予約は
 キャンセル扱いとなります
 ・優先予約しているプログラムより前に実施
 するプログラムへの参加はご遠慮ください
 ≪ご不明な点はスタッフまでお問合せください≫

うつらない
うつさない

マスクしても
会話控えて

マスクなしで
会話しない