

|       | 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  | 体操<br>スクール                                    |                                              |                                          | 3歳からの<br>プレ体操                                           | 9:00~13:00<br>フリー<br>スペース  |                                     |
| 10:00 |                                               | 9:30~10:10<br>歩幅<br>コンディショニング<br>担当: 志水 (有料) | 9:30~10:30<br>健康流水<br>ウォーキング<br>(有料)     |                                                         |                            |                                     |
| 11:00 |                                               |                                              |                                          | 10:15~10:45<br>ウェーブストレッチ<br>(矢倉) ○<br>定員: 35名           |                            |                                     |
|       |                                               | 10:25~14:30<br>フリー<br>スペース                   | 11:00~11:30<br>はじめて背泳ぎ<br>(森川) ○         | 11:00~11:30<br>腰痛体操<br>(矢倉) ○                           |                            |                                     |
| 12:00 | 11:30~12:00<br>姿勢改善<br>(麻生) ○                 |                                              |                                          |                                                         |                            | 11:45~12:15<br>ラクラクウォーク<br>(スタッフ) ○ |
|       | 12:15~12:45<br>はじめてヨガ<br>(濱田) ○               |                                              |                                          | 12:15~12:45<br>リズム体操<br>(橘) ○                           |                            |                                     |
| 13:00 | 13:00~13:30<br>シェイプサーキット<br>(木下) ◎<br>定員: 35名 |                                              | 13:00~13:30<br>プライベートレッスン<br>担当: 八木 (有料) | 13:00~13:30<br>ミニボールEX<br>(橘) ○                         |                            |                                     |
| 14:00 | 13:45~14:15<br>はじめてヨガ<br>(木下) ○◎              |                                              |                                          |                                                         | 体操<br>スクール                 |                                     |
|       |                                               |                                              | 14:00~14:30<br>はじめてクロール<br>(八木) ○        | 14:00~14:30<br>筋コンディショニング<br>(山口) ○                     |                            |                                     |
| 15:00 |                                               | biima<br>スポーツ<br>スクール                        | 14:45~15:15<br>かんたんアクア<br>(原頭) ○◎        | 14:45~15:25<br>かんたんエアロ<br>(山口) ◎<br>定員: 35名             | 14:45~18:30<br>フリー<br>スペース | 15:00~15:30<br>ラクラクウォーク<br>(スタッフ) ○ |
| 16:00 | チア<br>ダンス                                     |                                              |                                          |                                                         |                            |                                     |
| 18:00 |                                               | 17:30~19:30<br>フリー<br>スペース                   |                                          | 【プログラム強度・難度】<br><br>○=初めての方向け<br>◎=少し慣れた方向け<br>●=慣れた方向け |                            |                                     |
| 19:00 | 18:30~19:00<br>骨格ウォーク<br>(浦岡) ○<br>定員: 35名    |                                              |                                          |                                                         |                            |                                     |
|       | 19:15~19:45<br>メタボリックEX<br>(浦岡) ○             |                                              |                                          |                                                         |                            |                                     |
| 20:00 |                                               |                                              |                                          | プログラムスケジュール・<br>受付方法・定員数は<br>変更となる場合があります               |                            |                                     |
| 22:00 |                                               |                                              |                                          |                                                         |                            |                                     |

◆ 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**40名**となります  
※一部プログラムは定員数が異なります
  - 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**などのご遠慮ください
  - 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  
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・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  
にはすれた方  
※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  
13:40～「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にはのみ受付致します  
・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

必要最低限の  
会話以外しない

プール・更衣室  
浴室で会話しない