

	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 スクール			3歳からの プレ体操	9:00~10:00 フリー スペース		
10:00		9:30~10:10 歩幅 コンディショニング 担当: 志水 (有料)	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)				
11:00		10:25~11:15 フリー スペース					
			11:00~11:30 はじめて背泳ぎ (森川) ○	10:15~10:45 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉) ○ 定員: 25名		
12:00	11:30~12:00 FIGHT DO FREE バーチャルプログラム 定員: 35名	11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○		11:00~11:30 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○		
	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○			11:45~13:00 フリー スペース		11:45~12:15 ラクラクウォーク (スタッフ) ○	
13:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ 定員: 35名	12:15~14:30 フリー スペース	13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)	12:15~12:45 リズム体操 (橋) ○			
	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎			13:00~13:30 ミニボールEX (橋) ○			
14:00			14:00~14:30 はじめてクロール (八木) ○	14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○	体操 スクール		
	14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名						
15:00		biima スポーツ スクール	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎	14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎ 定員: 35名	14:45~18:30 フリー スペース	15:00~15:30 ラクラクウォーク (スタッフ) ○	
16:00	チア ダンス						
18:00							
	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡) ○ 定員: 35名	17:30~19:30 フリー スペース					
19:00	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡) ○						
20:00							
22:00							

【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**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◇

- ①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
- ②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
- ③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
- ④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◇

- ①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
- ②参加予約表へ氏名をご記入ください
- ③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
13:40~「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