

	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)	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 はじめてクロール (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 姿勢改善 (麻生) ○			11:00~11:15 U-BOUND 定員: 20名	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○	
13:00		12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○	12:15~13:30 フリー スペース		11:40~11:55 尻トレ (矢倉) ○	11:45~12:15 ラクらくウォーク (スタッフ) ○	
14:00	12:45~13:15 ミニボールEX (橋) ○			12:00~12:30 リズム体操 (橋) ○	12:15~13:00 フリー スペース		
15:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ 定員: 35名		13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)	13:30~13:45 U-BOUND 定員: 20名			
16:00	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ◎◎			14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○	体操 スクール		
17:00	14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名			14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎ 定員: 35名			
18:00	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ◎◎			14:45~18:30 フリー スペース			
19:00	15:00~15:30 ラクらくウォーク (スタッフ) ○	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ◎◎					
20:00	17:30~19:30 フリー スペース	biima スポーツ スクール					
	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡) ○ 定員: 35名						
	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡) ○						

◆ 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◇
- 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  
13:40~「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

【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