

|       | 土   |  |  | 日   |   |   |  |
|-------|---|--|--|---|---|---|--|
|       | スタジオA   | スタジオB                                      | 2.0mプール                                | スタジオA                                     | スタジオB   | 2.0mプール                                     |  |
| 9:20  | 体操<br>スクール                                      |  |  | 3歳からの<br>ブレ体操                             | 9:00~10:00<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) | 健康流水<br>ウォーキング<br>(有料)                 |   |   |   |  |
| 11:00 |   | 10:25~11:15<br>フリー<br>スペース                 |  | 11:00~11:30<br>はじめてクロール<br>(森川)○          | 10:15~10:45<br>MEGADANZ<br>バーチャルプログラム<br>定員:35名 | 10:15~10:45<br>ウェーブストレッチ<br>(矢倉)○<br>定員:25名 |  |
| 12:00 |   | 11:30~12:00<br>姿勢改善<br>(麻生)○               |  |   | 11:00~11:15<br>U-BOUND<br>定員:20名                | 11:00~11:30<br>腰痛体操<br>(矢倉)○                |  |
| 13:00 | 12:15~12:45<br>はじめてヨガ<br>(濱田)○                  | 12:15~13:30<br>フリー<br>スペース                 |  | 12:00~12:30<br>リズム体操<br>(橋)○              | 12:20~13:00<br>フリー<br>スペース                      |   |  |
| 14:00 | 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) | 12:45~13:15<br>ミニボールEX<br>(橋)○            |   |   |  |
| 15:00 | 13:45~14:15<br>はじめてヨガ<br>(木下)○○                 |  |  | 13:30~13:45<br>U-BOUND<br>定員:20名          | 体操<br>スクール                                      |   |  |
| 16:00 | 14:00~14:15<br>U-BOUND<br>定員:20名                |  | 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)○        |   |   |  |
| 17:00 | 14:30~15:00<br>FIGHT DO<br>バーチャルプログラム<br>定員:35名 | biima<br>スポーツ<br>スクール                      |  | 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                      |   |  |
| 18:00 | 14:45~15:15<br>かんたんアクア<br>(原頭)○○                |  |  |   |   | 15:00~15:30<br>ラクラクウォーク<br>(スタッフ)○          |  |
| 19:00 | 18:15~18:45<br>骨格ウォーク<br>(浦岡)○<br>定員:35名        | 17:30~19:30<br>フリー<br>スペース                 |  |   |   |   |  |
| 20:00 | 19:00~19:30<br>メタボリックEX<br>(浦岡)○                |  |  |   |   |   |  |

【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