

	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	
		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) ○	
12:00					11:50~12:05 尻トレ (矢倉) ○	11:45~12:15 ラクラクウォーク (スタッフ) ○
	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○	12:15~13:30 フリー スペース		12:00~12:30 リズム体操 (橋) ○	12:20~13:00 フリー スペース	
13:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎		13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)		12:45~13:15 ミニボールEX (橋) ○	
		13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎		13:30~13:45 U-BOUND 定員: 20名	体操 スクール	
14:00	14:00~14:15 U-BOUND 定員: 20名	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) ○		
	14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名	biima スポーツ スクール				
15:00			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) ◎	14:45~18:30 フリー スペース	15:00~15:30 ラクラクウォーク (赤瀬) ○
16:00	チア ダンス					
18:00		17:30~19:30 フリー スペース				
	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡) ○					
19:00	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡) ○					
20:00						

【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 】

- ・スタジオA定員数は**40名**となります
- ・スタジオB定員数は**30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**などはご遠慮ください
- ・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番号カードがなくなり次第受付終了と  
なります。
  - ④スタッフのご案内に従いスタジオへ入場  
ください。
- ※番号カードをスタッフへ渡して入場ください  
番号カードがないと入場できません。  
※番号カードは各プログラム毎に回収します

【 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



OXI  
GENO



U  
BO  
UND



MEGA  
DANZ



FI  
GHT  
DO