

	土		
	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	体操 スクール		
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	
		11:30~12:00 姿勢改善 (濱田) ○	
12:00			
	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○	12:15~13:30 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 はじめてクロール (岡部) ○
14:00	14:00~14:15 U-BOUND 定員: 35名	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎	
	14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名		
15:00	チア ダンス	biima スポーツ スクール	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎
16:00			
18:00			
	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡) ○	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			

	日		
	スタジオA	スタジオB	20mプール
	体操 スクール	9:30~10:00 腰痛体操 (矢倉) ○	
11:00	11:00~11:30 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○	11:00~11:30 アクアウォーク (橋) ○
12:00	12:00~12:30 リズム体操 (橋) ○		
	12:45~13:15 ミニボールEX (橋) ○	12:30~13:00 フリー スペース	
	13:30~13:45 U-BOUND 定員: 20名	体操 スクール	
	14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○		14:30~15:00 らくらくウォーク (赤瀬) ○
15:00	14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎		

【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



新ショートレッスン

「HYPER C」

腹部と臀部の筋力強化を効果的に
実施することを目的としたコアHIIT
(ハイ・インテンシティ・インターバル)

