

状況により、急な変更・休講となる場合がございます。予めご了承をお願い申し上げます。

特別プログラム スタジオ：全て45分レッスン 期間：2020.9/1(火)～9/30(水)まで													
月	火	水	木	金	土	日							
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	(西村) 10:30～ バレトン	(斉藤) 10:30～ やさしいヨガ	(JUNKO) 10:30～ ピラティス	(JUNKO) 10:30～ ヨガ		(神谷) 10:15～ 太極拳							
11						11:15～ 楽しく エアロ (東)				11:00～ 1・3・5週目 週別			
12	11:30～ 13:15 フリータイム	11:30～ 13:00 フリータイム	11:30～ 13:00 フリータイム	11:30～ 13:00 フリータイム		12:15～ 13:00 フリータイム				2・4週目 馬			
13		(佐藤) 13:15～ かんたん STEP	(五十嵐) 13:15～ らくらく エアロ	(佐藤) 13:15～ ピラティス ヨガ		13:15～ 健康体操				12:00～ 15:45 フリータイム			
14	(宮本) 13:30～ やさしい ヨガ												
15						14:15～ 16:45 フリータイム							
16	14:30～ 18:15 フリータイム	14:15～ 18:15 フリータイム	14:15～ 18:15 フリータイム	14:15～ 18:15 フリータイム						16:00～ 週別 (週別)			
17						(IZUMI) 17:00～ FULL BOX							
18	(chiemi) 18:30～ ヨガ	(東) 18:40～ スリムステッ テ	(MIKU) 18:30～ HIP HOP	(石井) 18:30～ はじめてエア ロ		18:00～18:30 フリータイム (馬場)				17:00～ 18:50 フリータイム			
19	(馬場) 19:45～ ZUMBA SENTAO	(東) 20:00～ ZUMBA	(西村) 19:45～ ソフト STEP	(馬場) 20:00～ ZUMBA		18:45～ リラククス 骨盤体操							
20	20:45～21:50 フリータイム	21:00～21:50 フリータイム	20:45～21:50 フリータイム	21:00～21:50 フリータイム		19:45～ 21:50 フリータイム				祝祭日は日曜日の タイムスケジュール となります。			
21													

タイムスケジュールは1ヶ月ごとに更新させていただきます。
 次回の更新は10月です。9月下旬にHP・館内掲示でご案内いたします。

各レッスン定員は13名様とさせていただきます。
 30分前より先着順にてカードをお渡しいたします。

スタジオレッスンにご参加される皆様へ

大切なことですので最後までご確認をいただき、
 大変ご不便をおかけしてしまいますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

○マスクを着用して下さい。

全てのレッスンにおいてマスクの着用(鼻と口を覆うように)をお願いいたします。
 呼吸困難などの危険があることは十分に承知をいたしておりますが、今は集団感染を防ぐため、ご理解をお願い申し上げます。

○スタジオ内での会話はお控え下さい。

レッスン前後の会話、レッスン中のかけ声などもお控え下さい。また、インストラクターとの会話もお控え下さい。

○全て定員13名・45分レッスン・30分前より先着順にてご参加カードをお配りいたします。

館内を走ってしまうと危険です。予約をするために走って3Fに来ることはご遠慮下さい。なお、状況により、ご参加の受付方法を変更する場合がございます。予めご了承をお願い申し上げます。
 また、ジム内でお待ちになるときは会話は極力お控えください。

○全てのレッスンにおいて、強度を落として行います。

呼吸困難や熱中症などの事故を防ぐため、レッスンの強度を落として行います。場合によってはレッスン内容を変更することもございます。

○全てのレッスンにおいて、前後のドアを開放し行います。

換気のため、前後のドアを少し開放し行います。ジムエリアへの音漏れ・近隣の方々の騒音とならないよう、音量を下げで行います。

○全てのレッスンにおいて、背面指導といたします。

指導は全て原則背面指導とさせていただきます、接触による指導は控えさせていただきます。

○ハイタッチなどの身体的接触はお控え下さい。

ハイタッチ・肘タッチ・握手・肩組などはお控えください。

○その他、インストラクターの指示に従っていただきます。