









状況により、急な変更・休講となる場合がございます。また、定員も急な変更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 2021. 1月 スタジオ: 全て定員制 (表記が無い限り13名) プール: 全て定員7名 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | | | | |
| 10 | スタジオ (西村) 10:30~ | スタジオ (齊藤) 10:30~ | スタジオ (JUNKO) 10:30~ | スタジオ (JUNKO) 10:30~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ | スタジオ (神谷) 10:15~ |
| 11 | プール バレトン | プール やさしいヨガ | プール プラティス | プール ヨガ | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 | プール 太極拳 |
| 12 | 11:30~ 13:15 | 11:30~ 13:00 | 11:30~ 13:00 | 11:30~ 13:00 | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) | 11:15~ 楽しくエアロ (東) |
| 13 | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム |
| 14 | 13:30~ (宮本) やさしいヨガ | 13:15~ (佐藤) かんたんSTEP | 13:00~ (石黒) ワンポイント | 13:15~ (五十嵐) らくらくエアロ | 13:40~ (原口) ワンポイント | 13:15~ (佐藤) プラティス ヨガ | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 | 13:15~ 健康体操 |
| 15 | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム |
| 16 | 14:30~ 18:15 | 14:15~ 18:15 | 14:15~ 18:15 | 14:15~ 18:15 | 14:20~ (橋館) ワンポイント | 14:15~ 18:15 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 | 14:15~ 18:30 |
| 17 | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム |
| 18 | 18:30~ (chiemi) ヨガ | 18:40~ (東) スリムストレッチ | 18:45~ (谷口) HIP HOP | 18:30~ (西村) はじめてエアロ | 19:00~ (橋館) ワンポイント | 18:30~ はじめてエアロ | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 | 18:45~ リラックス骨盤体操 |
| 19 | 19:45~ (馬場) ZUMBA SENTAO | 20:00~ (東) ZUMBA | 19:45~ (西村) ソフトSTEP | 20:00~ (馬場) ZUMBA | 19:45~ (橋館) ワンポイント | 19:45~ はじめてエアロ | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 | 19:45~ リラックス骨盤体操 |
| 20 | 20:45~21:50 | 21:00~21:50 | 20:45~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 | 21:00~21:50 |
| 21 | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム | フリータイム |

スタジオレッスン受講中は、自己都合による退室はご遠慮ください(体調不良・緊急時除く)。






○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、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。集団感染を防ぐため、ご理解をお願い申し上げます。
-  **スタジオ内は所定の位置でお待ちください**
レッスン前にスタジオ内でお待ちいただくことは可能ですが、床の×印でお待ちいただき、ソーシャルディスタンスを保って下さい。
-  **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。
-  **全て定員制・45分レッスン・30分前より先着順にて参加カードをお配りいたします。**
マシンジム内でお配りいたします。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。ジム内でお待ちの際、お並びの際の会話はお控えください。
-  **全てのレッスンにおいて、強度を落として行う場合がございます。**
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う場合がございます。
-  **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、音量を下げている。
-  **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。
-  **この他、インストラクター・スタッフの指示に従っていただく場合がございます。また、対策を不履行の場合は、声をかけさせていただきます。状況により、ご退室願う場合がございます。**

○プール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、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

-  **インストラクターはプール用マスクを着用いたします**
飛沫飛散防止のため、プール用マスクを着用いたします。
 -  **レッスン中の会話はご遠慮ください**
インストラクター以外の方との会話は禁止いたします。
 -  **全て定員7名・30分前より先着順にて受付いたします。**
距離を十分に保つため、定員は7名様です。レッスンを受講する際は監視員にロッカーNOをご提示ください。1日に受けられるレッスン本数は1本です。
 -  **ゴーグルが無い場合はレッスンにご参加いただけません。**
ゴーグルの貸し出しを休止しております。お忘れにならないようお気をつけ下さい。
 -  **対策を不履行の場合は、声をかけさせていただきます。状況により、ご退室願う場合がございます。**
- ※プール用マスクは、指導者用に考案されたものです。一般の方が着用すると、溺水の危険性があります。絶対に着用をしないで下さい。