









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. 5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 (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~	スタジオ (齊藤) 10:30~
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 1・3・5週目 週別	プール 11:00~	プール 11:15~	プール 楽しく エアロ (東)	プール 2・4週目 馬	プール 11:00~	プール 11:15~	プール 楽しく エアロ (東)	プール 2・4週目 馬
12	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
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	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
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	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
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	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
19	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
20	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
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、音量を下げで行います。
-  **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。
-  **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。