

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 2021.11/1~2021.11/30まで 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~ バレトン	スタジオ (斉藤) 10:30~ やさしいヨガ	スタジオ (JUNKO) 10:30~ ピラティス	スタジオ (JUNKO) 10:30~ ヨガ	スタジオ (神谷) 10:15~ 太極拳	スタジオ 10:15~ 11:00~ 楽しく エアロ (東)	スタジオ 11:00~ 11:30~ 2・4週目 馬
11 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
12 13:15 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
13 (宮本) 13:30~ やさしい ヨガ	13:00~ (佐藤) 13:15~ 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) ピラティス ヨガ	12:00~ 15:45 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
15 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	14:20~ (権龍) ワンポイント	14:15~ 18:30 フリータイム	16:00~ 週別 (週別)
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	15:00~ (権龍) ワンポイント	フリータイム	17:00~ 18:50 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	15:00~ (権龍) ワンポイント	フリータイム	フリータイム
18 (chiemi) 18:30~ ヨガ	18:45~ (東) SHAPE FITNESS	19:00~ (スタッフ) ワンポイント	18:45~ (谷口) HIP HOP	18:30~ (右井) はじめてエア ロ	18:45~ (馬場) リラックス 音盛体操	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	19:45~ (馬場) ZUMBA	19:45~ 21:50 フリータイム	フリータイム
20 19:45~ ZUMBA SENTAO	19:50~ (東) ZUMBA	19:45~ (西村) ソフト STEP	19:45~ (右井) ソフト STEP	19:30~ (権龍) ワンポイント	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 20:45~21:50 フリータイム	20:45~21:50 フリータイム	20:45~21:50 フリータイム	20:45~21:50 フリータイム	20:45~21:50 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分前より予約を受付いたします。

マシンジム内で予約受付いたします。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。なお、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、音量を下げを行います。



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。

※プールレッスン：毎週火曜日15:00~・19:30~のレッスンは都合により急な変更・休講となる場合がございます。予めご理解とご了承をお願い申し上げます。