









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. 7. 1~2021. 7. 31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	月	火	水	木	金	土	日
10	スタジオ (西村) 10:30~	プール (齊藤) 10:30~	スタジオ (JUNKO) 10:30~	プール (JUNKO) 10:30~	スタジオ (神谷) 10:15~	プール 10:15~	10	スタジオ (齊藤) 10:30~	プール (西村) 10:30~	スタジオ (JUNKO) 10:30~	プール (JUNKO) 10:30~	スタジオ (神谷) 10:15~	プール 10:15~
11	バレトン 11:30~	やさしいヨガ 11:30~	ピラティス 11:30~	ヨガ 11:30~	太極拳 11:15~	11:00~	11	やさしいヨガ 11:30~	フリータイム	ピラティス 11:30~	フリータイム	楽しくエアロ (東) 11:15~	2週目 馬 11:00~
12	フリータイム 13:15	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	12	フリータイム 13:15	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00	フリータイム 13:00
13	13:30~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13	13:30~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~
14	14:30~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14	14:30~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~
15	14:30~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	15	14:30~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~
16	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	16	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15	フリータイム 18:15
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	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
18	18:30~	18:30~	18:45~	18:30~	18:30~	18:30~	18	18:30~	18:30~	18:45~	18:30~	18:30~	18:30~
19	ヨガ 18:30~	スリムステテ 18:30~	HIP HOP 18:45~	はじめてエアロ 18:30~	18:30~	18:30~	19	ヨガ 18:30~	スリムステテ 18:30~	HIP HOP 18:45~	はじめてエアロ 18:30~	18:30~	18:30~
20	ZUMBA SENTAO 19:45~	ZUMBA 19:50~	ソフトSTEP 19:45~	ZUMBA 19:45~	ZUMBA 19:45~	ZUMBA 19:45~	20	ZUMBA SENTAO 19:45~	ZUMBA 19:50~	ソフトSTEP 19:45~	ZUMBA 19:45~	ZUMBA 19:45~	ZUMBA 19:45~
21	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 20:45~21:50	フリータイム 20:45~21:50	21	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 20:45~21:50	フリータイム 20:45~21:50

**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・10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。