新型コロナウイルス感染症拡散防止対策スケジュール 2020年7月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	大プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	
10:00																														
10:15～10:45																														
30	ヨガ 成沢 志保	体調改善 運動 坂上 加奈子	スイム 初級 古泉 潔		NEW 10:30～11:00 ブレイントゥ バランス 進藤 仁美	10:30～11:00 スイム 中級 内田 稚子	10:30～11:00 オリジナルアクア (用具使用) 末吉 裕美	10:20～10:50 気功 小坂 淑恵	10:30～11:00 ルーシーダットン (お腹くびれ編) 金成 琢磨	10:30～11:00 スイム 中上級 清水 千恵子	10:30～11:00 らくらく ウォーク 小池 朝子	10:30～11:00 モーニング ストレッチ 渡辺 一史	10:30～11:00 スイム 上級 天野 円				10:00～11:00 大人の ための 水泳教室 有料	10:20～10:50 太極拳 (24式) 土井 広己			10:15～10:45 モーニング ウォーク 坂上 加奈子	10:30～11:00 なれたら エアロ 里見 一成	10:40～11:10 ボディバランス 30(FX) 三宅 朋子							
11:00	11:15～11:45 ストレッチ& かんたん筋トレ 鈴木 直也	11:30～12:00 ピラティス AKIKO		10:45～11:15 リラックス 松本 登美子	11:15～11:45 ヨガ 長谷川 真弓		11:10～11:40 アクア ダンス 末吉 裕美	11:20～11:50 バランス コーディネーション 栗原 好子	11:30～12:00 骨盤調整 松原 好江		11:10～11:40 やさしい アクア 小池 朝子	11:10～11:40 ヨガ 鈴木 美加子					10:45～11:15 リラックス 松本 登美子	10:45～11:15 ヨガ 細井 純子			10:55～11:25 アクア ダンス 坂上 加奈子	11:20～11:50 脳トレ体操 栗原 好子	11:40～12:10 ピラティス 里見 一成							
12:00	12:15～12:45 なれたら エアロ 友吉 正美	12:20～12:50 ZUMBA® AKIKO			12:05～12:35 ピラティス 長谷川 真弓				12:20～12:50 ストレッチ 松原 好江			12:00～12:30 ソフト エアロ 鈴木 美加子						11:30～12:00 アクア ダンス 末吉 裕美	11:45～12:15 ボディハンブ 30 宮田 茜			12:10～12:40 バランス コーディネーション 栗原 好子	12:20～12:50 なれたら ステップ 里見 一成	11:40～12:10 ピラティス 洪 仁順		12:00～12:30 ファイティング アクア 東江 真二				
13:00	13:05～13:35 なれたら ステップ 友吉 正美	13:20～13:50 ためして バレエ 野田 香織	乳児コース	13:20～13:50 アクア サーキット 木山 拓郎	13:00～13:30 ジャズ ダンス 関 智章	13:00～13:30 黒崎 愛		12:30～13:00 ボディハンブ 30 須見 勉	13:20～13:50 かんたん ハワイアン 宮澤 美穂子	乳児コース		13:00～13:30 ダンス エアロ 志渡澤 由紀子						12:45～13:15 NEW CXWORX 小松 未帆	12:45～13:15 NEW CXWORX 小松 未帆			13:00～13:30 スイム 初級 高尾 薫	13:00～13:30 ZUMBA® 芦川 礼子	13:25～13:45 泳法別 ワンポイント						
14:00	14:05～14:35 ボディアタック 30 鈴木 直也	14:20～14:50 ベリー ダンス KAYO		14:00～14:30 アクア ダンス 木山 拓郎	14:00～14:30 太極扇 北崎 智美		14:30～15:00 かんたん エアロ 東江 真二	14:20～14:50 かんたん エアロ 東江 真二				14:00～14:30 ボディコンパット 30 小松 未帆						13:45～14:15 なれたら エアロ 新井 千景	14:20～14:50 NEW 14:35～15:05 オリジナル ステップ 新井 千景			14:20～14:50 ソフト エアロ 東江 真二	14:45～15:15 スイム 中級 高尾 薫							
15:00	15:05～15:35 ボディハンブ 30 宮田 茜		幼児コース	15:20～15:50 ユーバウンド 30 鈴木 直也	15:20～15:50 ユーバウンド 30 鈴木 直也	幼児コース		15:10～15:40 かんたん ステップ 東江 真二	15:10～15:40 かんたん ステップ 東江 真二	幼児コース		15:00～15:30 ZUMBA® 小林 亮子						15:40～16:10 ストレッチ& かんたん筋トレ 須見 勉	15:20～15:50 ボディバランス 30(FX) 小松 未帆			15:00～15:30 かんたん ステップ 東江 真二	15:00～15:30 スイム 中級 高尾 薫							
16:00	16:05～16:35 ボディコンパット 30 東江 真二	16:30～17:00 ピラティス 安田 樹里	ジュニアA コース		16:00～16:30 ストレッチ 宮田 茜	ジュニアA コース		16:30～17:00 ボディバランス 30(FX) 小松 未帆				16:00～16:30 ベーシックダンス ワークアウト 関川 太一						16:20～16:50 コアトレーニング 須見 勉	16:20～16:50 コアトレーニング 須見 勉			16:20～16:50 ボディコンパット 30 宮田 茜	16:30～17:00 ストリートダンス THE JAM RIKA	ジュニア 選手コース						
17:00			ジュニアB コース			ジュニアB コース													17:30～18:00 ユーバウンド 30 鈴木 直也	17:30～18:00 ユーバウンド 30 鈴木 直也			17:20～17:50 ボディハンブ 30 須見 勉							
18:00			ジュニア 育成コース			ジュニア 育成コース																								
19:00	19:20～19:50 ボディアタック 30 庄山 大祐	19:50～20:20 ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 岩崎 早友里	ジュニア 選手コース	19:00～19:30 NEW CXWORX 小松 未帆	19:00～19:30 ボディメイク ピラティス RIKA	19:00～19:30 NEW CXWORX 小松 未帆	19:30～20:00 スイム ナステックス 坂上 加奈子	19:30～20:00 ボディハンブ 30 小松 未帆	19:30～20:00 金子 周平	ジュニア 選手コース		19:00～19:30 ヨガ 斉藤 佳美	19:30～19:50 NEW HITTトレーニング 東江 真二	ダジ イユ パニ ーア					19:30～20:00 やさしい アクア 中田 恵美子											
20:00	20:10～20:40 ボディステップ 30 庄山 大祐	20:50～21:20 チャレンジ エアロ 宇田川 優		20:30～21:00 アクア ヌードル 古谷 由香利	20:50～21:20 チャレンジ ステップ 倉橋 照美	20:30～21:00 クラブ マスターズ 渡辺 一史	20:15～20:45 ハイドロ ストレッチ 坂上 加奈子	20:30～21:00 NEW CXWORX 小松 未帆	21:30～22:00 ボディコンパット 30 東江 真二			20:00～20:30 なれたら ステップ 里見 一成	20:20～20:50 ZUMBA® 芦川 礼子	20:30～21:00 スイム 上級 天野 円																
21:00	21:10～21:40 ボディハンブ 30 須見 勉			21:50～22:20 NEW GRIT 鈴木 直也 (定員15名)								21:50～22:20 ユーバウンド 30 鈴木 直也																		
22:00																														
23:00																														

休館日

【新型コロナウイルス感染症拡散防止対策スケジュールご案内】
 2020年度4月からの新スケジュールを基に、日本フィットネス産業協会(FIA)の
 ガイドラインに基づき、レッスン時間や内容・定員数を変更致します。
【スタジオ】
 ● 全クラス30分とし、20分以上空き時間を設け、換気・除菌作業を行ないます。
定員 Aスタジオ ⇒ 25名(ステップ使用クラス 20名) ※GRITのみ15名
 Bスタジオ ⇒ 15名(ステップ使用クラス 12名)
 ● レッスン開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布致します。
 ● レッスン開始後の途中参加はご遠慮下さい。
 ※ ピンポンはしばらくの間、中止させていただきます。
【プール】
 ● 全クラス30分とさせていただきます。
定員 アクア ⇒ 20名(ツール使用クラス 15名)
 スイム ⇒ 12名(全レッスン3コース使用 1コース最大4名まで)
 ● レッスン開始30分前に監視室にてチケット(輪ゴム)を配布致します。
 ● レッスン開始後の途中参加はご遠慮下さい。

レッスン参加者の皆様へお願い

- 飛散感染防止の一環として、発声を慎むようご協力下さい。
- マスク、またはネックゲイターの着用をお願い致します。