

## 9月 スタジオレッスンスケジュール

\* 新型コロナ感染症の情勢により変更となる場合がございます。

| 月   | 火  | 木   | 金  | 土  | 日   |
|---|--|---|--|--|---|
| 営業開始時間: 9:00                                |  |   |  |  |   |
| 9:20~9:50(30分)<br>ヨガ<br>担当:鈴木               | 9:15~9:45(30分)<br>シンプルエアロ<br>担当:森口       | 9:15~9:45(30分)<br>ピラティス<br>担当:梶原          | 9:20~9:50(30分)<br>ヨガ<br>担当:竹江                | 9:20~9:50(30分)<br>骨盤エクササイズ<br>担当:坂詰      | 9:20~9:50(30分)<br>ヨガ<br>担当:竹江             |
| 10:15~10:45(30分)<br>コンビネーションエアロ<br>担当:石川    | 10:15~10:45(30分)<br>ヨガ<br>担当:渡辺          | 10:15~10:45(30分)<br>シンプルエアロ<br>担当:梶原      | 10:30~11:00(30分)<br>ジャザサイズ<br>担当:高橋          | 10:20~10:50(30分)<br>ヨガ<br>担当:坂詰          | 10:35~11:05(30分)<br>ピラティス<br>担当:富樫        |
| 11:20~11:50(30分)<br>コンビネーションステップ<br>担当:越智   | 11:25~11:45(20分)<br>リンパフロー<br>担当:服部      | 11:20~11:50(30分)<br>フラエクササイズ<br>担当:竹崎     | 11:45~12:15(30分)<br>バランスボール<br>担当:竹崎         | 11:35~12:05(30分)<br>シンプルエアロ<br>担当:植田     | 11:40~12:10(30分)<br>コンビネーションステップ<br>担当:富樫 |
| 12:25~12:55(30分)<br>オリジナルエアロ<br>担当:越智       | 11:55~12:25(30分)<br>フィットクBEAT<br>担当:金子   | 12:35~13:05(30分)<br>バレエストレッチ<br>担当:水野     | 12:30~13:00(30分)<br>ZUMBA<br>担当:森口           | 12:45~12:55(10分)<br>アスリートキャンプ<br>担当:植田   | 12:45~13:15(30分)<br>オリジナルエアロ<br>担当:越智     |
| 13:45~14:15(30分)<br>ジャザサイズ<br>担当:高橋         | 12:35~13:05(30分)<br>シェイプパンプ<br>担当:吉田     | 13:15~13:45(30分)<br>初級ヒップホップ<br>担当:霜田     | 13:30~14:00(30分)<br>マインドボディリセット<br>担当:服部     | 13:10~13:40(30分)<br>スタイリッシュパンプ<br>担当:小田原 | 14:00~14:30(30分)<br>ZUMBA<br>担当:武内        |
| 20:10~20:30(20分)<br>GYMNASTICS 入門<br>担当:小田原 | 13:35~14:05(30分)<br>健康太極拳<br>担当:センビョウ    | 20:10~20:40(30分)<br>コンビネーションステップ<br>担当:夏苺 | 14:10~14:40(30分)<br>ビューティープロジェクトくびれ<br>担当:渡辺 | 13:55~14:25(30分)<br>Jumping Hi<br>担当:小田原 | 15:10~15:40(30分)<br>スタイリッシュパンプ<br>担当:小田原  |
| 20:50~21:20(30分)<br>スタイリッシュパンプ<br>担当:安永     | 14:45~15:15(30分)<br>ピラティス<br>担当:梶原       | 21:15~21:45(30分)<br>ZUMBA<br>担当:武内        | 15:00~15:30(30分)<br>フィールヨガ<br>担当:服部          | 14:45~15:15(30分)<br>HIP HOP<br>担当:霜田     | 16:10~16:40(30分)<br>オリジナルステップ<br>担当:斉藤    |
| 21:55~22:25(30分)<br>Jumping Hi<br>担当:小田原    | 15:35~16:05(30分)<br>ラテンファン<br>担当:梶原      |   | 19:45~20:15(30分)<br>オリジナルステップ<br>担当:斉藤       | 16:00~16:30(30分)<br>ファイティングコア<br>担当:河原   | 17:00~17:30(30分)<br>パワーヨガ<br>担当:斉藤        |
|   | 20:30~20:40(10分)<br>アスリートキャンプ<br>担当:小川   |   | 20:35~21:05(30分)<br>オリジナルエアロ<br>担当:斉藤        | 19:15~19:45(30分)<br>オリジナルエアロ<br>担当:足立    |   |
|   | 20:50~21:20(30分)<br>コンビネーションエアロ<br>担当:富樫 |   | 21:25~21:55(30分)<br>シェイプパンプ<br>担当:小西         |  |   |
|   | 21:50~22:20(30分)<br>ワークアウトヨガ<br>担当:渡辺    |   |  |  |   |
| トレーニング施設利用22:30まで                           |  |   |  | トレーニング施設利用20:30まで                        |   |
| 営業終了時間:23:00                                |  |   |  | 営業終了時間:21:00                             |   |
|   |  |   |  | 営業終了時間:19:00                             |   |

### ～レッスン時のご案内～

・お客様同士一定の間隔を確保するため、定員28名で実施します。(スイムレッスンは定員はございません)

<定員> JumpingHi: 15名 リンパフロー: 22名 それ以外のレッスン: 28名の定員になります。

・予約は2時間前から3Fジムエリアにて承ります。

・整理券配布クラス (木)9:15ピラティス、(土)9:20骨盤エクササイズ、

<8月より予約方法変更> (木)10:15シンプルエアロ (土)10:20ヨガ ⇒ レッスン開始 50分前からジムエリアにて承ります。予約表に記名して頂きます。

・ナイトメンバーの方は、平日18:00～のチェックインになります。

・ビジネスナイトメンバーの方は、平日16:30～のチェックインになります。

・レッスン実施に伴い十分な換気をおこなうため、スタジオの扉をあけて実施します。

・都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

\* 新型コロナ感染症の情勢により変更となる場合がございます。

## 2020年9月 プールレッスンスケジュール

| 月   | 火   | 木   | 金   | 土  | 日  |
|---|---|---|---|--|--|
| <b>営業開始時間：9:00</b>  |   |   |   |  |  |
| 10:15～10:45(30分)<br><b>アクアウォーク</b><br>担当:原田   | 9:40～10:10(30分)<br><b>アクアウォーク</b><br>担当:原田  | 9:30～10:00(30分)<br><b>水泳入門</b><br>担当:安井   | 9:20～9:50(30分)<br><b>アクアウォーク&amp;ジョグ</b><br>担当:原田   | 9:00～10:00<br><b>キッズスイミングスクール</b><br>フィットネス遊泳コース4～5コース   | 8:30～9:30<br><b>キッズスイミングスクール</b><br>フィットネス遊泳コース4～5コース  |
| 10:55～11:25(30分)<br><b>初級平泳ぎ</b><br>担当:原田   | 10:20～11:05(45分)<br><b>アクアピクス</b><br>担当:坂本  | 10:10～10:55(45分)<br><b>アクアピクス</b><br>担当:高木  | 10:00～10:30(30分)<br><b>初級バタフライ</b><br>担当:原田   | 10:30～11:15(45分)<br><b>アクアピクス</b><br>担当:森田   | 9:30～10:30<br><b>キッズスイミングスクール</b><br>フィットネス遊泳コース4～5コース |
| 11:30～12:30(60分)<br><b>成人水泳スクール</b><br>担当:安井 *有料:事前申込   | 11:15～11:45(30分)<br><b>水泳入門</b><br>担当:綿貫  | 11:05～11:35(30分)<br><b>初級クロール</b><br>担当:安井  | 10:50～11:30(40分)<br><b>ベビースイミングスクール</b><br>*有料:事前申込   | 11:30～12:10(40分)<br><b>ベビースイミングスクール</b><br>*有料:事前申込  | 10:30～11:00(30分)<br><b>キッズ個人塾</b><br>*有料:事前申込          |
| 12:40～13:40(60分)<br><b>目指せ! マスターズ</b><br>担当:安井  | 11:50～12:20(30分)<br><b>初級背泳ぎ</b><br>担当:綿貫   | 11:40～12:10(30分)<br><b>スイムプライベート</b><br>担当:安井 *有料:事前申込  | 11:45～12:15(30分)<br><b>フィンスイミング</b><br>担当:綿貫  | 12:25～13:10(45分)<br><b>目指せ長距離スイミング</b><br>担当:瀧本  | 11:40～12:25(45分)<br><b>アクアピクス</b><br>担当:高木             |
| 13:50～14:20(30分)<br>*① スイムアラカルト(月替)<br>担当:安井  | 12:25～13:25(60分)<br><b>成人水泳スクール</b><br>担当:綿貫 *有料:事前申込   | 12:30～13:10(40分)<br><b>スイムトレーニング</b><br>担当:綿貫   | 12:25～12:55(30分)<br><b>中級クロール</b><br>担当:綿貫  | 13:50～14:20(30分)<br><b>スキндаイビング</b><br>担当:原田  | 12:40～13:20(40分)<br><b>スイムトレーニング</b><br>担当:木村          |
| 15:00～15:30(30分)<br><b>キッズ個人塾</b><br>*有料:事前申込   | 13:30～14:00(30分)<br><b>プライベートレッスン</b><br>担当:綿貫 *有料:事前申込   | 13:20～14:00(40分)<br>*② スイムアラカルト(週替)<br>担当:綿貫  | 13:00～13:30(30分)<br><b>スイムトレーニング</b><br>担当:綿貫   | キッズスイミングスクール<br><フィットネスメンバー遊泳コース><br>・14:25～15:30 → 5コース<br>・15:30～16:30 → 4コース<br>・16:30～18:30 → 3コース | 13:30～14:10(40分)<br><b>中級フィンスイム</b><br>担当:木村           |
|   | 14:00～14:00(30分)<br><b>スキндаイビング</b><br>担当:原田   |   |   |  | 16:10～17:00<br><b>フィンフリー</b><br>*指導員はつきません             |
| 15:00～15:30(30分)<br><b>キッズ個人塾</b><br>*有料:事前申込   | 15:00～15:30(30分)<br><b>キッズ個人塾</b><br>*有料:事前申込   | 15:00～15:30(30分)<br><b>キッズ個人塾</b><br>*有料:事前申込   | 15:00～15:30(30分)<br><b>キッズ個人塾</b><br>*有料:事前申込   | 18:50～20:00(70分)<br><b>目指せ! マスターズ</b><br>担当:酒井   |  |
| キッズスイミングスクール<br><フィットネスメンバー遊泳コース><br>・15:25～16:30 → 5コース<br>・16:30～17:30 → 4コース<br>・17:30～18:30 → 1コース<br>・18:30～19:30 → 4コース | キッズスイミングスクール<br><フィットネスメンバー遊泳コース><br>・15:25～16:30 → 5コース<br>・16:30～17:30 → 4コース<br>・17:30～18:30 → 1コース<br>・18:30～21:00 → 3コース | キッズスイミングスクール<br><フィットネスメンバー遊泳コース><br>・15:25～16:30 → 5コース<br>・16:30～17:30 → 4コース<br>・17:30～18:30 → 1コース<br>・18:30～20:00 → 3コース | キッズスイミングスクール<br><フィットネスメンバー遊泳コース><br>・15:25～16:30 → 5コース<br>・16:30～17:30 → 4コース<br>・17:30～18:30 → 1コース<br>・18:30～19:30 → 4コース |  |  |
| 20:30～21:10<br><b>スイムトレーニング</b><br>担当:木村  | 21:10～22:10(60分)<br><b>目指せ! マスターズ</b><br>担当:酒井  | 20:10～20:40(30分)<br><b>アクアウォーク&amp;ジョグ</b><br>担当:小田原  | 20:40～21:10(30分)<br><b>初級クロール</b><br>担当:金子  |  |  |
|   |   | 20:50～21:30(40分)<br><b>フィンスイム</b><br>担当:綿   | 21:10～21:40(30分)<br><b>初級平泳ぎ</b><br>担当:金子   |  |  |
| <b>営業終了時間：23:00</b>   |   |   |   | <b>営業終了時間：21:00</b>  | <b>営業終了時間：19:00</b>                                    |

■ … 有料レッスン

### 【休講レッスン】

\* 月・22:00～23:00 パドルフリー / 火・22:15～22:45 フィンフリー / 金・22:00～22:30 フィンフリー / 土・20:10～21:00 パドルフリー

### ～レッスン時、利用時間のご案内～

- ・定員は設けておりません。(無料レッスン)
- ・レッスンにより制限コースの変更がございます。予めご了承下さい。
- ・フィンフリーは、1コース開放となります。安全には十分ご配慮の上、ご利用頂くようお願い致します。
- ・都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

### ～レッスンのご案内～

- \* ① スイムアラカルト(月替) 担当:安井 9月・バタフライ
- \* ② スイムアラカルト(週替) 担当:綿貫 1回目・クロール / 2回目・背泳ぎ / 3回目・平泳ぎ / 4回目・バタフライ