２０２１年６月２１日～６月３０日　スタジオ特別タイムスケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー　スポーツアカデミー新城

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
休館日	レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。（定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください）											
	ストレッチポール 10:40～11:10 石川　早希	バーチャル ボディコンバット30 10:40～11:10	骨盤ケアヨガ 10:30～11:15 野村　由美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35 バーチャル レズミルズコア15 10:55～11:10 バーチャル ボディコンバット30 11:30～12:00	太極拳 10:30～11:15 陣山　志津子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30～11:15 中根　奈美子	幼稚園団体指導	ハタヨガ 10:30～11:30 野村　由美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35 バーチャル シバム30 10:55～11:25	ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
	エアロビクス初級 11:30～12:15 小山　まゆみ	ボディバランス30 11:30～12:00 石川　早希	筋コンディショニング 11:35～12:05 袖山　悦子	バーチャル ボディバランス30 12:20～12:50	ヨガ 11:35～12:35 松田　明子	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15	骨盤エクササイズ 11:35～12:35 坂詰　友美	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15	ストレッチポール 11:50～12:20 石井　貴志	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15	ボディステップ45 12:00～12:45 間根山　麻美	バーチャル ボディバランス30 11:40～12:10
	リラックスヨガ 12:35～13:35 山田	バーチャル レズミルズコア15 12:20～12:35 バーチャル ボディパンプ30 12:55～13:25	ルーシーダットン 12:25～13:25 岩崎　早友里	バーチャル シバム30 13:10～13:40	パワーヨガ 12:55～13:40 松田　明子	バーチャル ボディパンプ30 12:35～13:05 バーチャル レズミルズコア15 13:25～13:40	ストレッチポール 12:55～13:25 袖山　悦子	バーチャル ボディコンバット30 12:45～13:15	12:45～13:00 ボディジャムテック ボディジャムテック30 13:00～13:30 石井　貴志 入替なし	バーチャル ボディバランス30 12:45～13:15	ボディコンバット45 13:10～13:55 間根山　麻美	バーチャル ボディコンバット30 12:30～13:00 バーチャル シバム30 13:20～13:50
	ステップ初級 13:55～14:40 西端　恵子	バーチャル シバム30 13:45～14:15	エアロビクス初中級 13:45～14:30 岩崎　早友里		ボディコンバット45 14:00～14:45 鈴木　務	ストレッチ 14:00～14:30 櫻井　紀代	RPM30 13:55～14:25 間根山　麻美	バーチャル シバム30 13:45～14:15	ボディパンプ45 13:50～14:35 石井　貴志	エアロビクス中級 13:40～14:25 坂詰　友美	ボディパンプ45 14:15～15:00 鈴木　務	オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa
	エアロビクス中級 15:00～15:45 八重樫　美由紀	バーチャル レズミルズコア15 14:35～14:50 バーチャル ボディバランス15 15:10～15:25	ボディパンプ30 14:50～15:20 鈴木　務	体操教室 ※4才～小学2年生 14:30～15:30		バーチャル シバム30 14:50～15:20	ボディコンバット30 14:55～15:25 間根山　麻美	バーチャル ボディバランス15 14:35～14:50 バーチャル レズミルズコア15 15:10～15:25	ステップ中級 14:55～15:40 太田　通	バーチャル ボディコンバット30 14:45～15:15	HIPHOP 15:20～16:05 Kissa	バーチャル ボディコンバット30 15:20～15:50
				キッズダンス ※4才～小学生 15:45～16:45				英語でダンス 15:45～16:45 ※4才～小学生	ZUMBA 16:00～16:45 Marilyn	体操教室 ※4才～小学2年生 15:45～16:45 宮腰	RPM 16:35～17:20 大森　俊	バーチャル シバム30 16:15～16:45
			選手コース 17:00～18:00	キッズダンス ※小学生 以上 17:00～18:00			選手コース 17:00～18:00	英語でダンス 17:00～18:00 ※小学生以上	オリジナルダンス 17:05～17:35 Marilyn （Kpop　Workout）	体操教室 ※小学生 17:00～18:00 宮腰		バーチャル ボディパンプ30 17:10～17:40
	ボディアタック30 18:30～19:00 石井　貴志	バーチャル レズミルズコア15 18:20～18:35 バーチャル シバム30 19:05～19:20	ボディコンバット30 18:30～19:00 間根山　麻美	キッズダンス ※小学生 以上 18:15～19:15	ボディパンプ30 18:30～19:00 石井　貴志	バーチャル レズミルズコア15 18:40～18:55 バーチャル シバム30 19:15～19:45	ボディバランス30 18:30～19:00 石川　早希	バーチャル レズミルズコア30 18:30～19:00	ボディコンバット45 18:05～18:50 鈴木　務	フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途お申込みが必要です。		バーチャル レズミルズコア 18:00～18:30
	ボディパンプ30 19:20～19:50 鈴木　務		RPM30 19:20～19:50 大森　俊		ボディアタック30 19:20～19:50 石井　貴志		RPM30 19:20～19:50 大森　俊	バーチャル ボディコンバット30 19:20～19:50	施設利用終了時間１９:４５まで		施設利用終了時間１８:４５まで	
	施設利用終了時間20:00まで		施設利用終了時間20:00まで		施設利用終了時間20:00まで		施設利用終了時間20:00まで				Aスタジオ定員27名(WEB23名/整理券4名) RPM定員20名(WEB15名/整理券5名) Bスタジオ定員15名(WEB12名/整理券3名) バーチャル定員12名(WEB6名/整理券6名)	

各都府県の「緊急事態宣言」及び「まん延防止等重点措置」延長に伴い、
最長20時までの営業時間短縮とさせて頂きます。
それに合わせスタジオのプログラムを
特別タイムスケジュールとさせて頂きます。

営業時間		
火曜日～金曜日	：	10：00～20：00
土曜日	：	10：00～20：00
日曜日・祝日	：	10：00～19：00
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		

スタジオカテゴリー	
	LESMILLS・・世界100ヶ国以上共通プログラム
	エアロビクス・・有酸素運動でシェイプアップ
	ダンス・・楽しくストレス発散。スキル向上
	調整系・・体の調子を整えてリフレッシュ
	バーチャルクラス・・インストラクターはおりません。映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く
整理券の整列はレッスン開始**55分前**から、配布はWEB予約の人数確定後、
レッスン開始**35分前**から4階マシンジムカウンターで配布致します。
WEB予約・整理券配布の詳しくは、館内の掲示物をご確認下さい。
□は、LIVEクラスで、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。

プール　レッスンスケジュール（時短要請）　2021年6月21日～6月30日

月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休館日	契約保育園指導 9:30-10:15 ベビーコース 10:15-10:55 ベビーコース 11:00-11:40 マタニティ 10:00-10:45 整 アクアビクス45 10:15-11:00 上田　悦子 整 メディカルスイム 11:00-11:45 スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45 レッスン準備14:30-14:45 幼児学童A 14:45-15:30 レッスン準備 幼児学童A 14:45-15:30 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 選手 E4 16:45-18:00 幼児学童C 17:00-18:00 選手（E1チーム） 18:00-20:00 選手（E2チーム） 18:00-20:00 選手（E3チーム） 18:00-19:15 4泳法はじめてスイム 19:20-19:50 施設利用終了時間20:00まで	契約保育園指導 9:30～10:15 ベビーコース 10:15-10:55 ベビーコース 11:00-11:40 スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45 レッスン準備14:30-14:45 幼児学童A 14:45-15:30 レッスン準備 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 選手 E4 16:45-18:00 幼児学童C 17:00-18:00 選手（選抜チーム） 18:00-20:00 選手（E2チーム） 18:00-19:30 選手（E3チーム） 18:00-19:15 中上級スイム 19:20-19:50 施設利用終了時間20:00まで	幼稚園指導 9:30-11:00 ベビーコース 11:00-11:40 スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45 スノーケリング教室 13:00-13:45 レッスン準備14:30-14:45 幼児学童A 14:45-15:30 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 学童D 18:00～19:00 選手（E1チーム） 18:00-20:00 施設利用終了時間20:00まで	幼稚園指導 9:30-10:30 幼稚園指導 10:30-11:15 マタニティ 11:00-11:45 水中運動30 12:00-12:30 レッスン準備 幼児学童A 14:45-15:30 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 選手（E3チーム） 18:00-19:15 施設利用終了時間20:00まで	幼稚園指導 9:30-11:00 ベビーコース 11:00-11:40 整 スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45 整 アクアビクス 13:00-13:30 田中　有里子 レッスン準備14:30-14:45 幼児学童A 14:45-15:30 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 選手 E4 16:45-18:00 幼児学童C 17:00-18:00 選手（選抜・E1チーム） 18:00-20:00 施設利用終了時間20:00まで	契約幼稚園指導 9:30-10:30 整 モビバンアクア 11:45-12:30 レッスン準備 親子 14:45-15:30 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 選手（E3チーム） 18:00-19:15 ドリルテクニック 19:20-19:50 施設利用終了時間20:00まで	親子コース 10:00-10:45 ベビーコース 11:00-11:40 スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45 13:15-13:30レッスン準備 幼児学童G4 13:30-14:30 レッスン準備14:30-14:45 幼児学童A 14:45-15:30 幼児学童B 15:45-16:45 幼児学童C 17:00-18:00 選手（選抜チーム） 18:00-20:00 施設利用終了時間19:45まで	ベビーコース 9:30-10:10 親子コース 9:25-10:10 幼児学童G1 10:15-11:15 幼児学童G2 11:30-12:30 マスターズチーム練習会 13:15-14:00 スイムスクール（有料）60分 12:35-13:35 選手 14:00-19:00 ※毎月第4週は1-4コースが13:00-17:00で子供進級記録会がございます。予めご了承ください。（月によっては変更の場合もありますので詳しくはカレンダーをご覧ください。） 幼児学童G1 10:15-11:15 幼児学童G2 11:30-12:30 スクール（有料） 12:35-13:35 施設利用終了時間18:45まで

□がフリーコースになります。※6コース、7コースは20Mコース

毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。また、日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させて頂きますので、あらかじめご了承くださいますよう、よろしくお願い致します。

【夜のスイムレッスン内容のご案内】
・4泳法はじめてスイム・・・4泳法の基礎を丁寧に指導していきます。
・中上級スイム…4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンを行います。
・ドリルテクニック…1種目を基礎から発展まで行ってまいります。

※　㊥ と記載されているプログラムは水曜日25mプール24名、金曜日25mプール36名、20mプール20名定員とさせて頂きます。
（プールサイドで整理券を受け取ってください。整理券がないとレッスンにご参加いただけない場合があります。）

★フリーコースご利用にあたっての注意事項★
・ご利用の際は、なるべく人との接触がないよう間隔をあけ、おしゃべりはお控えください。
・集団での遊泳は、ご遠慮下さい。ご退水して頂くことがございます。

※プールご利用時間　火～金：20：00まで　土：19：45まで　日：18：45まで

※来館前に必ず体調・体温チェックをしてからお越しください。気分がすぐれない時には来館をお控えくださいますよう、よろしくお願いいたします。