

【スタジオ定員人数】スタジオA：30名、スタジオB：20名
 スタジオWEB予約サービス開始 ★ご参加にはWEB予約 or 整理券が必要ですよ
 ★ライブレッスンでは整理券も配布します（レッスン開始35分前配布）★バーチャルレッスンでは整理券の配布はございません

タイムスケジュール 2021年4月～6月

時間	月		火					水					木					金					土					日				
	プール	スタジオ	プール	プール2	スタジオ		プール	プール2	スタジオ		プール	プール2	スタジオ		プール	プール2	スタジオ		プール	プール2	スタジオ		プール	プール2	スタジオ		プール	プール2	スタジオ			
	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B			
10:00																																
10:30			10:30 初級 山田							10:30 ストレッチ ポール 45 大貫 知穂																						
11:00			11:00 月替 45 田代							10:40 ボディバランス Yoga 20 バーチャル																						
11:30			11:30 上級 鈴木						11:20 シバム 30 バーチャル																							
12:00									11:40 ピラティス 45 大貫 知穂																							
12:30									12:10 ボディコンバット 30 バーチャル																							
13:00									12:30 水中運動 45 吉川																							
13:30									12:50 シバム 30 田野倉 理菜																							
14:00									13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル																							
14:30									13:15 痛み バイバイ 45 吉川																							
15:00									13:40 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ																							
15:30									13:45 レスミルズ コア 15 バーチャル																							
16:00									14:20 ボディコンバット 30 バーチャル																							
16:30									14:45 ヨガ 45 小林 理恵																							
17:00									14:55 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子																							
17:30									15:00 キッズスイミング																							
18:00									15:30 キッズスイミング																							
18:30									16:00 キッズスイミング																							
19:00									16:30 キッズスイミング																							
19:30									17:00 キッズスイミング																							
20:00									17:30 キッズスイミング																							
20:30									18:00 キッズスイミング																							
21:00									18:30 キッズスイミング																							
21:30									19:00 キッズスイミング																							
22:00									19:30 キッズスイミング																							

※ 変更箇所はピンク色で表示しています。 ※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。

新型コロナウイルスの感染拡散を防ぐため、お客様ご自身の予防のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

- ・マスクの着用を必ずお願いいたします。
- ・レッスンの最大時間は45分とします。
- ・レッスン間は20分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
- ・お客様同士の間隔を十分に確保するため、特別定員人数を設けます。
- ・全てのクラスで整理券をお渡しします。
- ・スタジオ内では両手を広げても周囲の方にぶつからない程度の間隔を空けましょう。
- ・掛け声、盛り上げ、ハイタッチなどは禁止とします。
- ・空調・換気は「強」で運転いたします。
- ・ご自身で調整できるよう上着等をお持ちください。
- ・有酸素運動は強度を下げて実施いたします。

整理券の配布について

整理券のお渡しはレッスン開始の35分前から3Fマシンジムカウンターにて行います。

スタジオ定員人数

スタジオA:30名 スタジオB:20名