

	MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)					
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスグループ			
9:00	★変更箇所は赤字で表記しております。 (開始時間・実施分・場所変更・内容変更・一時間開設等)																							
10:00																								
11:00	ボディシェイプヨガ45 10:15-11:00 ＜谷尾 育子＞	ライトアクア 10:30-11:00 ＜高山 健太＞	はじめてスイム 10:30-11:00																					
12:00	パーソナル ステップ 11:15-12:00 ＜谷尾 育子＞	ピラティス 11:15-11:55 ＜日本・谷内＞ ※祝日休講		ZUMBA 10:45-11:30 ＜森 真＞	筋力アップ 11:00-11:40 (日本一室) ※祝日休講	クロール30 11:00-11:30 背泳ぎ30 11:30-12:00																		
13:00	BOBY COMBAT30 12:30-13:00			ルーサーダット 11:55-12:55 ＜乾 麻奈美＞	アクアピクス 12:05-12:50 ＜山本 恵美＞																			
14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:45-14:30 ＜前川 珠美＞			BODY JAM45 13:15-14:00 ＜山本 恵美＞																				
15:00	スリム ワーク40 14:45-15:25 ＜前川 珠美＞	ライトアクア 14:15-14:45 ＜竹田 小織＞		ZUMBA 14:15-15:00 ＜北川 健太＞	アクアワーク 14:30-15:00 ＜田村 和彦＞																			
16:00		アクアワーク 15:00-15:30 ＜竹田 小織＞		ストレッチ ヨガ 15:15-16:00 ＜北川 健太＞	ライトアクア 15:15-15:45 ＜田村 和彦＞																			
17:00				リラクゼーション ヨガ 16:15-17:15 ＜米田 美穂＞																				
18:00																								
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 ＜熊久 真穂子＞	コア トレーニング 19:00-20:00	平泳ぎ& バタフライ45 19:00-19:45	SALSATION 19:00-20:00 ＜Klvo＞																				
20:00	ZUMBA 20:15-20:55 ＜Kohei＞	ライトアクア 20:20-20:55 ＜谷口 結香＞		ジョイスティブ 20:20-21:10 ＜高木 真穂美＞																				
21:00		泳法レッスン60 + マスターズ 20:30-21:30																						
22:00																								

☐期間中、下記のプログラムは中止とさせていただきます。
・RPM(バイクレッスン)
・カーディオテニス
また、スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願い致します。

☑レッスン開始30分前から氏名記入可
☑レッスン開始30分前から氏名記入可
☑一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所でお受講ください。(床に印あり)
☑ご本人様のみ記入可(代筆禁止)
☑レッスン参加表に記入されていない方は受講できません。
☑密接を避ける為、記入後の整理は不要です。
☑一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所でお受講ください。(床に印あり)
☑ご本人様のみ記入可(代筆禁止)
☑レッスン参加表に記入されていない方は受講できません。
☑密接を避ける為、記入後の整理は不要です。

▶スタジオレッスンを受講される方へ:
・マスク等の着用必須 (未着用の方はご参加いただけません)

▶受講定員:
・第1スタジオ ... アクティブ系 [25名] / リラクス系 [30名]
・第2スタジオ ... アクティブ系 [8名] / リラクス系 [15名]