

【新型コロナウイルス感染拡大防止に関わる、特別編成プログラム】

期間：4/2(木)～4/30(木)

スタジオプログラムの時間は、1プログラムあたり、
施時間を5分短縮(最大45分以内とします)

実

	月		火		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00													9:00
10:00	9:30~9:55 アクティブヨガ 佐々木				9:40~10:05 マットサイエンス 竹内		9:40~10:25 ヨガ 岡田		9:35~10:20 ピラティス 衣笠				10:00
	10:10~10:45 ZUMBA 森	10:30~11:00 アクアエクササイズ 田村	10:10~10:45 初級エアロ1 椎木		10:20~10:55 ZUMBA JUN	10:25~10:55 アクアピクス 竹内		10:00~10:30 アクアピクス 齋藤	10:35~11:10 初級エアロ2 衣笠	10:30~11:00 アクアピクス 坂口	10:30~11:15 ヨガ 佐々木	10:30~11:00 アクアピクス 北条	
11:00	11:05~11:50 ヨガ 広瀬		11:00~11:35 初級エアロ2 椎木	10:40~11:10 アクアピクス 北条	11:10~11:55 ヨガ 平川		10:50~11:35 らくらくシェイプ 山本	11:00~11:40 入門クロール 石井	11:25~12:10 からだバランス 坂口		11:40~12:25 オリジナル 藤原		12:00
	12:15~13:00 気功太極拳 自主トレ時間		11:50~12:35 オリジナル 幸野 【定員18名】		12:20~13:05 気功太極拳 自主トレ時間		11:50~12:35 オリジナル 山本	11:40~12:00 自主トレ時間					
14:00				13:30~14:00 アクアエクササイズ 石井			13:10~13:55 健康武術太極拳 森口		12:40~13:25 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ				14:00
	14:00~14:45 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	13:40~14:15 初級エアロ1 和所		14:20~14:45 コアコンディショニング 翔	14:20~14:50 ボールエクササイズ 椎木	14:20~15:05 ピラティス 市川		13:50~14:35 オリジナル 北条		14:00~14:45 燃やせ、脂肪! 藤原		
15:00	15:00~15:35 入門ストリートダンス Mizuki		14:30~15:05 ヨガ ラウラ		15:00~15:35 初級エアロ1 椎木		15:30~16:10 ZUMBA 市川		15:00~15:35 リズムコンディショニング 石井		15:00~15:25 入門エアロ 藤原		16:00
	15:50~16:15 入門エアロ 椎木		15:20~16:00 ZUMBA ラウラ						15:50~16:25 ZUMBA 山下				
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00			19:10~19:45 骨盤調整 森		19:10~19:55 ヨガ 佐々木								20:00
	19:30~20:05 ボクシングエクササイズ 佐々木		20:00~20:35 ZUMBA 森		20:10~20:55 燃やせ、脂肪! 坂口		19:40~20:05 入門エアロ 京牟礼						
21:00	20:20~21:05 アクティブヨガ 岡田	20:30~21:00 リフレッシュウォーク 佐々木	20:50~21:30 オリジナル 北条		21:10~21:55 からだバランス 坂口	20:30~21:00 アクアエクササイズ 京牟礼	20:20~21:05 ソフトヨガ 京牟礼	20:30~21:00 アクアピクス 田村					22:00
	21:20~21:55 ZUMBA 北条						21:20~21:55 初級エアロ1 田村 【定員18名】						
22:00													22:00
23:00													23:00

スタジオプログラム

- 各プログラム20名の定員を設定し、前後左右との間隔をあけます
- レッスン終了後は、必ず退出頂き、列の最後尾にお並びください

プールプログラム

- プログラム時間の短縮や、定員は設けません
- 一部、再開を見送るプログラムがございます

今後の状況により、内容を変更する可能性もございます