

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		金 曜 日		土 曜 日		日 曜 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
10:00									ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 3～5コースを ご利用ください。		10:00
30	腰痛予防体操 10:30～11:00 田 中										30
11:00		モーニングストレッチ 10:30～11:00 佐藤	ベビースイミング 実施中のため 1～3コースのみ ご利用になれます	姿勢プラス 10:30～11:00 安井		モーニングストレッチ 10:30～11:00 田中	ベビースイミング 実施中のため 1～3コースのみ ご利用になれます			トレーニングタイム 11:00～11:30 安井	11:00
30						時間変更 ヨガ 11:30～12:15 木原		ZUMBA 11:00～11:45 小川			30
12:00	トレーニングタイム 12:00～12:30 田 中										12:00
30		M CENTERGY 12:00～12:45 佐藤		エアロビクス入門 12:00～12:45 吉峯	アクアエクササイズ 12:30～13:00 安井			M CENTERGY 12:30～13:15 佐藤			30
13:00									アクアスクール 《初級》 13:00～14:00 遠 藤・佐 藤(菜)		13:00
30	ヨガ 13:30～14:15 松井	トレーニングタイム 13:30～14:00 田中		M CENTERGY 13:30～14:15 佐藤	アクアスクール 《初級》 14:00～15:00 坂 田・佐 藤(菜)	腰痛予防体操 13:30～14:00 田中			ピラティス 13:30～14:15 千葉		30
14:00											14:00
30											30
15:00											15:00
30											30
16:00	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2、3コースを ご利用ください。	マスターズ 練習コース 15:00～17:00		16:00
30											30
17:00											17:00
30											30
18:00						チアダンス スクール 17:15～18:45		チアダンス スクール 15:30～20:30			18:00
30											30
19:00											19:00

《スタジオプログラムについて》

- ・スタジオレッスンプログラムを、最長45分と致します。
- ・プログラム間は、換気及び清掃のため30分以上の間隔をとらせていただきます。
- ・スタジオプログラム参加の際、**マスク着用でご参加いただきますようお願い致します。**
- ・全てのスタジオプログラムには、定員を設けさせていただいております。(定員**24名**:整理券方式)
- ・整理券は、レッスン開始**1時間前より、フロント横にて**配布致します。(※右側写真)
- ・整理券受け取りの順番待ちですが、飛沫感染防止の観点から整理券配布時間の**20分前より**所定の場所にお並び下さい。
※整理券配布受け取り待ち時間のルールに関しては、今後変更する場合がございます。
- ・飛沫感染、濃厚接触防止の観点から、整理券配布待機時に定員の**24名**になった場合、整理券の配布を早める場合がございます。
- ・整理券の受け取りは、**ご本人のみ**でお願いします。代理の方の受け取りはご遠慮下さい。
- ・整理券をお持ちの方は、入場時にレッスン担当者にお渡しください。※入場は開始10分前からとさせていただきます。
- ・整理券のない方又は紛失して整理券のご提示ができない方へのレッスン参加はできません。
- ・プログラム中は、出入口を開放のまま実施させていただきます。
- ・スタジオ内では、約2mの間隔(両手を広げた間隔)を保ってレッスンを行っていただくようお願い致します。
- ・スタジオ担当者は、対面での指導および補助などの接触は基本致しませんのでご了承ください。
- ・プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。
- ・体調不良の場合は、レッスンのご参加をご遠慮ください。(体温37.5℃以上・咳、痰、だるさ(倦怠感)のある方など)

整理券お渡し場所



《アクアエクササイズについて》

- ・定員は、**24名**定員で行います。
- ・整理券は、レッスン開始**1時間前より、フロント横にて**配布致します。(※右側写真)
- ・飛沫感染、濃厚接触防止の観点から、整理券配布待機時に定員の**24名**になった場合、整理券の配布を早める場合がございます。

その他ご案内

やむを得ずプログラムの担当者、内容が変更となる場合がございます。

レッスン代行プログラム変更は、
掲示板にてお知らせいたします。

営業時間のご案内

◆営業時間◆

【平日：月曜日～金曜日】

午前10時～午後10時まで

【土曜日】

午前10時～午後9時まで

【日曜日・祝日】

午前10時～午後8時まで

毎週木曜日は
休館日となります。