

プログラムタイムスケジュール(2020年11月)

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。

	月				火				水				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																
	A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット																	
9:30																																								
10:00																																								
10:30	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)					10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)																						
11:00																																								
11:30	11:30~12:00 エアロビクス 初級 (佐藤)				11:30~12:15 ピラティス (石川)				11:15~12:00 ヨガ (佐野)				11:15~11:45 エアロビクス 初級 (伊藤景)					11:15~11:45 バレトン (石川)																						
12:00																																								
12:30	12:30~12:50 トレーニングタイム (梅山)				12:45~13:15 エアロボード 初級 (伊藤景)				12:30~13:00 エアロビクス 入門 (石原)				12:15~13:00 ヨガ (松野)					12:15~13:00 ヨガ (石川)																						
13:00																																								
13:30																																								
14:00																																								
14:30																																								
15:00																																								
15:30																																								
16:00																																								
16:30																																								
17:00																																								
17:30																																								
18:00																																								
18:30																																								
19:00																																								
19:30																																								
20:00																																								
20:30																																								
21:00																																								
21:30																																								
22:00																																								

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。
(コース割等はプールスケジュールをご覧ください)

【スタジオプログラムの参加方法等について】

- スタジオプログラムにつきましては、以下の通り安全対策を講じた上で実施いたします。ご自身の体調管理に十分ご配慮ください。また、安全管理対策へのご協力をお願い申し上げます。
- プログラムに参加される際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。(※プログラム中は、マスクから鼻を出して口だけをマスクで覆った状態にしてください。)
 - 定員管理を行い、すべてのプログラムで整理券の配布(要記名)をいたします。定員 スタジオA:20名 / 整理券配布時間:プログラム開始30分前より / 整理券配布場所:3階アスレカウンター
※整理券の配布をお待ちいただいている方が20名になった場合は、上記配布時間前であっても整理券を配布させていただきます。

【安全管理対策について】

- ①密室にならないよう、室内換気対策を行います。
- ②人数制限により、利用者の間隔を確保します。
- ③音響音量を下げつつ、声量を抑えるようにいたします。

