

# プログラムスケジュール

# 2021年8月

**【スタジオプログラム】**

※全てのレッスンに定員（21名）を設けて整理券を配布いたします

**【整理券配布のルールについて】**

- ①2Fフロントにて配布いたします
- ②レッスン開始時間の1時間前より配布スタートいたします
- ③参加者ご本人のみに配布いたします（代理での受け取りは不可）
- ④整理券はスタジオ担当スタッフにお渡しください

**※スタジオプログラムは感染予防対策で必ずマスクの着用をお願い致します。**

※毎週水曜日：休館日

※都合によりレッスンを変更する場合がございます。

※レッスン開始後10分以降の入場はご遠慮下さい。（クラブご利用ガイド参照）

※ジュニアスイミングスクールと共用させていただく時間帯がございます。

※プールレッスンは2コース使用いたしますが、人数によって3コース使用する場合がございます。

|    | 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 |
| 10 | ストレッチ<br>松本<br>10:30~11:00    |   | 姿勢プラス<br>内田<br>10:30~11:00      | ジュニアスイミング<br>スクール<br>3コース利用○<br>10:00~11:05     | ストレッチ<br>吉村<br>10:30~11:00         |   |                               | ジュニアスイミング<br>スクール<br>3コース利用○<br>10:00~11:05     |                                       |                                    |   |     |
| 11 |                               | ふみふみアクア<br>岡田<br>11:15~11:45                    |                                 |   | ワイルドアタック<br>内田<br>11:20~11:50      |   |                               | ストレッチボール30<br>松本<br>11:30~12:00                 |                                       |                                    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース利用○<br>10:00~12:30                           |     |
| 12 | コアトレーニング<br>松本<br>12:15~12:45 |   | エアロピクス<br>三成<br>11:30~12:00     |   |                                    | フィン<br>吉村<br>12:00~12:30                        |                               |   |                                       |                                    |   |     |
| 13 |                               |   | ストレッチボール20<br>三成<br>12:30~12:50 |   | バランスボール<br>岡田<br>12:30~12:50       |   | 体幹トレーニング<br>吉村<br>12:30~12:50 |   |                                       |                                    |   |     |
| 14 |                               |   |                                 | フィン<br>三成<br>13:30~14:00                        | ダンスエアロ<br>松本<br>13:15~14:00        |   |                               | アクアウォーキング<br>岡田<br>13:30~14:00                  |                                       |                                    |   |     |
| 15 |                               |   |                                 |   |                                    |   |                               |   |                                       |                                    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース利用○<br>13:30~14:55<br>3コース利用○<br>14:55~16:00 |     |
| 16 |                               | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>全コース利用×<br>15:00~18:00 |                                 | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>全コース利用×<br>15:00~18:00 |                                    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>全コース利用×<br>15:00~18:00 |                               | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>全コース利用×<br>15:00~18:00 |                                       | チアダンス<br>スクール<br>生田<br>15:30~16:15 |   |     |
| 17 | ジュニア<br>体育スクール<br>16:30~18:30 |   | ジュニア<br>体育スクール<br>16:30~18:30   |   | チアダンス<br>スクール<br>生田<br>16:30~17:15 |   | ジュニア<br>体育スクール<br>16:30~18:30 |   | ジュニア<br>ヒップホップ<br>RIHO<br>16:30~17:15 |                                    |   |     |
| 18 |                               | スイミングスクール<br>2コース利用○<br>18:00~18:30             |                                 | スイミングスクール<br>2コース利用○<br>18:00~18:30             |                                    | スイミングスクール<br>2コース利用○<br>18:00~18:30             |                               | スイミングスクール<br>2コース利用○<br>18:00~18:30             |                                       |                                    |   |     |

大きなボールを使って全身の筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。とても簡単な内容ですので初めての方もご参加いただけます。