

2023年 7月～9月度 タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日
10:00							
11:00	10:50～11:35 エアロ初中級 岩橋 悠太	10:30～11:30 美温活リンパストレッチ® 林 和美	10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	10:45～11:45 バランスコーディネーション HONOKA	10:50～11:35 ZUMBA® 中尾 拓哉	10:30～11:15 美温活リンパストレッチ® 三浦 栄紀	
12:00	11:50～12:35 ピラティス 岩橋 悠太	11:45～12:30 ラテンエアロ 林 和美	11:45～12:45 ヨガ NORI	12:00～12:45 バレトン 山本 梨華	11:55～12:40 エアロ初中級 中尾 拓哉	11:30～12:15 エアロ中上級 三浦 栄紀	
13:00	12:50～13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:45～13:30 ZUMBA® 福井 真衣	13:00～13:40 エアロ初級 KAORI	13:00～13:45 ステップ中級 山本 梨華	13:00～13:45 バレトン 山本 梨華	12:30～13:15 ZUMBA® 福井 真衣	
14:00	13:45～14:25 エアロ初級 新垣 大地	13:45～14:25 ステップ初級 福井 真衣	13:55～14:40 ZUMBA® KAORI	14:00～14:45 エアロ初中級 山口 千尋	14:00～14:30 ZUMBA® 山本 梨華	13:30～14:00 マーシャルファイト 福井 真衣	
15:00	14:40～15:25 ダンスエアロ 脇坂 哲平	14:45～15:30 筋膜ほぐしストレッチ 福井 真衣	14:55～15:40 ピラティス 稲田 三菜	15:00～15:45 ZUMBA® 山口 千尋	14:45～15:30 月替わりクラス ※詳細は館内POPをご覧ください (7月、9月実施) 中尾 拓哉	14:15～15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00	15:40～16:25 月替わりクラス 1. 3. 5週 オリジナルエアロ 2. 4週 オリジナルステップ (8月実施) 脇坂 哲平				有料	15:30～16:15 バレトン 今井 紗耶佳	
17:00		16:45～18:00 1週目 ウォーキング部 2週目 ランニング部 藤高 翔					16:30～17:00 コアトレーニング 阪田 竜多
18:00	18:20～18:50 サーキットトレーニング 中尾 拓哉	18:45～19:30 ピラティス 甲斐 希美	18:20～18:50 はじめてステップ 新垣 大地	18:40～19:40 美温活リンパストレッチ® 林 和美	19:00～19:45 エアロ初中級 石原 桃菜		
19:00	19:05～19:50 ZUMBA® 中尾 拓哉	19:45～20:30 ヨガ 甲斐 希美	19:05～19:45 エアロ初級 新垣 大地	20:00～20:45 ZUMBA® Chiaki	20:00～20:45 ボクシングエクササイズ 石原 桃菜		
20:00	20:05～20:50 ラテンエアロ 中尾 拓哉		20:00～20:45 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地				
21:00							

皆様が快適に過ごしていただけるクラブを作っていきます。
祝日は別紙にてご案内いたします。
次のプログラムは9月中旬ごろお渡しいたします。

温泉法定点検のお知らせ

9月5日(火)
9月6日(水)

全館休館になります

研修・イベント等開催予定

《スタジオ内の印について》
各クラスの印をスタジオ内に設置しております。スタジオ内に入りましたら各クラス指定のシールの箇所にてご自身の場所の確保をお願いします。
また状況に応じて変更もございますので、予めご了承ください。

- マット横 ● マット縦 ● ステップ台を使用するレッスン
 - マット・ステップ台を使用しないレッスン
 - ● ● はシールが左端にくるように設置をお願いします。
 - はシールの上に立つようお願いします。
- ※ご自身の分の場所の確保をお願いいたします。

《スタジオご利用時の注意事項》

- クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。
- クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
- 担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。
- レッスンの準備が整い次第、ご案内いたします。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。
- マークは、初めての方に安心して入っていただけるプログラムです。
- マークはシューズが必要なプログラムです。
- 各クラス定員を先着30名様(マット・ステップ台を使用しないレッスン)先着25名様(マットやステップ台を使用するレッスン)までとします。
- 前のレッスンが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。(朝・夕方1本目のレッスンは、30分前に配布いたします)
- レッスンご参加前の手指消毒の徹底にご協力をお願いいたします。