

# 2021年 特別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				10:05~10:45 エアロ初級 大崎 穂乃香	10:15~11:00 ヨガ 亀井 康恵		<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> <b>研修・イベント等開催予定</b> </div>		
11:00	10:15~10:55 エアロ初級 濱崎 翔太	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	11:00~11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香	11:15~11:45 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	11:10~11:40 ステップ初級 濱崎 翔太	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		11:30~12:15 エアロ中上級 白須 秀一			
13:00	12:00~12:30 コアトレーニング 中尾 拓哉	12:45~13:15 ZUMBA® 白須 秀一	13:00~13:40 エアロ初級 KAORI	13:00~13:30 ステップ中級 脇坂 哲平	12:15~13:00 エアロ初中級 中尾 拓哉	12:30~13:00 ZUMBA® 白須 秀一			
14:00	12:50~13:30 リラクセスストレッチ 新垣 大地	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	13:55~14:25 ZUMBA® KAORI	14:00~14:40 エアロ初級 脇坂 哲平	13:15~14:00 バレトン 山本 梨華	13:15~13:45 サーキットトレーニング 芦田 隼人			
15:00	14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	14:40~15:25 筋膜ほぐし 藤高 翔	14:55~15:40 ヨガ 亀井 康恵	14:55~15:40 ダンスエアロ 脇坂 哲平	14:15~14:45 ZUMBA® 山本 梨華	14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳			
16:00	<p>《タイムスケジュール実施の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各クラス定員を先着20名様までとします。(次のレッスン参加はフロントにて整理札を発行いたします。整理札配布についての注意事項はジム内のPOPをご確認ください)</li> <li>マスク着用の徹底にご協力お願いいたします。</li> <li>お客様同士の密着を避けるため、スタジオ床に印を付けております。</li> <li>レッスン間は非常口と窓を開け、換気いたします。</li> </ul>								
17:00		17:10~17:40 コアトレーニング 藤高 翔				15:30~16:10 エアロ初級 橋本 奈央子			
18:00	17:25~17:55 サーキットトレーニング 中尾 拓哉	17:55~18:40 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔	18:15~18:45 はじめてステップ 新垣 大地	17:40~18:25 STRONG Nation™ Chiaki	17:55~18:25 コアトレーニング 中尾 拓哉	16:25~16:55 マーシャルファイト 橋本 奈央子			
19:00	18:10~18:40 ZUMBA® 中尾 拓哉	18:55~19:40 セルフコンディショニング 清宝 彩翔	19:00~19:40 エアロ初級 新垣 大地	18:40~19:40 美温活リンパストレッチ 林 和美	18:40~19:40 ダイナミックヨガ 藤原 優子				
20:00	18:55~19:40 ラテンエアロ 中尾 拓哉	<p>コロナ感染症拡大予防・防止のため、スタジオレッスン終了時間を繰り上げて営業致します。 主な変更箇所は平日夜のクラスになります。 レッスン開始時間に変更になっておりますのでご確認よろしくお願い致します。 担当者変更もございます。予めご了承ください。</p>							
21:00									

本年度もどうぞよろしく  
お願いいたします。これ  
からもコロナ感染予防対  
策を実施しながら、皆様  
に快適に過ごしていただ  
けるクラブを作っていき  
ます。

次のプログラムは3月中  
旬ごろお渡しいたします。

**メンテナンスデーの  
お知らせ**

1月11日(月・祝)  
2月19日(金)  
3月16日(火)  
3月17日(水)

※3月は温泉の法定点検の  
ため全館休館となります。  
1月、2月はフィットネ  
スエリアのみご利用でき  
ません。

《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。
- レッスン開始15分前よりスタジオに入場いただけます。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋つ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はい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。