

# 2022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	10:55~11:40 エアロ初級 濱崎 翔太	10:30~11:30 美温活リンバストレッチ® 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 大崎 穂乃香	10:50~11:35 ZUMBA® 中尾 拓哉	10:30~11:15 美温活リンバストレッチ® 三浦 栄紀	
12:00	12:00~12:30 コアトレーニング 中尾 拓哉	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 エアロ初級 中尾 拓哉	11:30~12:15 エアロ中級 三浦 栄紀	
13:00	12:50~13:30 リラクソストレッチ 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 脇坂 哲平	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 エアロ中級 脇坂 哲平	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 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	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 ダンスエアロ 脇坂 哲平	14:45~15:30 月替わりクラス ※詳細は館内POPを ご覧ください (奇数月実施)	14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00						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				16:30~17:15 サーキットトレーニング 芦田 隼人	
18:00	18:20~18:50 サーキットトレーニング 中尾 拓哉		18:30~19:00 はじめてステップ 新垣 大地	18:40~19:40 美温活リンバストレッチ® 林 和美	18:45~19:15 ホクシングエクササイズ 原野 照子		
19:00	19:05~19:50 ZUMBA® 中尾 拓哉	19:15~20:00 エアロ初級 清宝 彩翔	19:20~20:00 エアロ初級 新垣 大地		19:30~20:30 ピラティスシェイプ 原野 照子		
20:00	20:05~20:50 ラテンエアロ 中尾 拓哉	20:15~21:00 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔		20:00~20:45 ZUMBA® Chiaki			
21:00							

研修・イベント等開催予定

今一度コロナ感染予防対策にご協力いただき、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。  
またマスク着用での運動になりますので、熱中症には十分ご注意ください。  
次のプログラムは9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

**7月12日(火)**  
**7月13日(水)**  
**8月22日(月)**  
**9月7日(水)**  
**9月8日(木)**

※7月と9月は全館休館になります。  
8月のメンテナンスデーはフィットネスエリアのみご利用できません。

《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。
- はシールの上につくようにお願いします。
- ※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。
- レッソ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25名様までとします。
- 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)
- マスク着用、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。