

# 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							研修・イベント等開催予定	
10:15~10:55	エアロ初級 濱崎 翔太			10:05~10:45 エアロ初級 大崎 穂乃香	10:15~11:00 ヨガ 亀井 康恵	10:30~11:15 美温活リンパストレッチ 三浦 栄紀		
11:10~11:40	ステップ初級 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			
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 パレトン 山本 梨華		11:30~12:15 エアロ中上級 白須 秀一		
12:50~13:30	リラックスストレッチ 新垣 大地	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		
13:45~14:25	エアロ初級 新垣 大地	13:45~14:15 ステップ初級 白須 秀一	13:55~14:25 ZUMBA® KAORI	14:00~14:40 エアロ初級 脇坂 哲平	13:15~14:00 パレトン 山本 梨華	13:15~13:45 サーキットトレーニング 芦田 隼人		
14:40~15:25	機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	14:40~15:40 ピラティス 本咲 朋美	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		
<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>								
17:25~17:55	サーキットトレーニング 中尾 拓哉	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		
18:10~18:40	ZUMBA® 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		
18:55~19:40	ラテンエアロ 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			
<p>《スタジオご利用時の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■レッスン開始10分前よりスタジオに入場いただけます。</li> <li>■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。</li> <li>■マークは、初めてのの方に安心してはいていただけるプログラムです。</li> <li>■マークは、シューズが必要なプログラムです。</li> </ul>								
<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。 レッスン開始時間が変更になっておりますのでご確認ください。 担当者変更もございます。予めご了承ください。</p>								

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。