

	金曜日				土曜日				日曜日						
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール			
10:00			フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。				フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。				フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。				
10:30															
11:00	ダンベル体操(圭子) 11:00~11:30				エンジョイエアロ 11:00~11:45 (圭子)				流水教室(三浦) 11:00~12:00	お腹シェイプ 11:00~11:45 (祥乃)					
11:30															
12:00					ビギナースイム(小林) 12:00~12:30			整 top ride30(祥乃) 12:00~12:30	流水教室(高橋) 12:00~13:00						らくらくクロール(太郎) 12:00~12:30
12:30															
13:00					流水教室(高橋) 13:00~14:00										
13:30									アクアビクス(真一) 13:15~13:45					整 top ride30(祥乃) 13:15~13:45	
14:00						GROUP FIGHT 14:00~14:45 (MIZUKI)									
14:30															
15:00	インフィハッピーストレッチ 14:15~15:00 (佐々木)											泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30			
15:30															
16:00				水中ウォーキング(小林) 16:00~16:30	ストライキング エクササイズ 16:00~17:00 井田	BODY RUSH45 16:00~16:45 (祥乃)	らくらく平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	Excore 16:00~16:45 (佐々木)				スイム500(佐藤) 15:45~16:15			
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30					アクアビクス(真一) 19:15~19:45										
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															



お知らせ

- ・コロナウイルス感染予防の為、全レッスン30~45分となります。
- ・会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。【定員 A・Bスタジオ20名・Cスタジオ14名】
整理券の配布は行いませんが、今後定員になるレッスンが出た場合は配布することがあります。
予めご了承下さい。※バイクレッスンのみ、レッスン開始30分前より整理券を配布致します。
- ・レッスンに参加される際には、皆様の安全をお守りする為、名前の記入をお願いしております。
万が一、当クラブで感染者が出た場合、感染経路・濃厚接触者特定の為ご協力をお願い致します。
- ・レッスン前後は、換気・除菌作業を行います。スタジオ内が寒い場合がありますので、必要な方は
上着をご持参下さい。
- ・プールの水は、塩素消毒されているので安全と言われておりますが、お話をされる際などは
飛沫感染を避ける為に適度な距離をあけて下さい。