

スタジオレッスン スケジュール

10月1日～臨時版

STUDIO LESSON SCHEDULE

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
adidas FUNCTIONAL TRAINING 10:45-11:00 【飯田】	ZUMBA45 11:00-11:45 【土屋】	簡単コアトレ 11:00-11:30 【成瀬】	adidas FUNCTIONAL TRAINING 11:30-11:45 【飯田】	ピラティス I 11:00-12:00 【遠藤】
お腹スッキリ 11:10-11:40 【飯田】	ヨガ II 12:00-13:00 【泉田】		女性におススメ 美尻トレ <small>特別レッスン</small> 12:00-12:30 【荒井】	①ダンスエアロ ②ZUMBA 12:30-13:30 【高久】
ヨガ I 12:30-13:30 【泉田】	スリムアップ エアロ 13:30-14:30 【斉藤】	美・BODY 骨盤ダイエット 14:00-15:00 【高久】	①ZUMBA60 ②ピラティス & ST 14:00-15:00 【土屋】	
ファットバーン <small>特別レッスン</small> 自重トレーニング 19:00-19:45 【荒井】	HIIT20 19:00-19:30 【飯田】	ピラティス II 18:30-19:30 【高久】	HIIT20 19:15-19:45 【飯田】	アクションシェイプ ビギナー <small>どちらか選択</small> 18:00-18:45 【斉藤】
	カラダスッキリ 20:15-20:45 【阿久津】		カロリーバーナー エアロ 20:15-21:15 【斉藤】	アクションシェイプ アドバンス <small>どちらか選択</small> 19:00-20:00 【斉藤】

※コロナウイルス感染予防対策の為、臨時スケジュールとなります。

※定員は有酸素系 **16名** コンディショニング系 **20名**

☆オリジナルレッスンは内容が毎月に変更になる場合もあります。定員はレッスン毎に異なります。予約表をご確認ください。

※レッスン内容も一部変更となっております。事前にご確認いただきますようお願い申し上げます。

※各レッスン共にマスク着用でのレッスンとなります。ご理解とご協力の程お願いいたします。

※消毒・除菌など感染予防にもご協力よろしくをお願いいたします。

プールレッスン スケジュール

臨時版

POOL LESSON SCHEDULE

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30
ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30
リズム水泳 (メインプール) 11:30-12:00			プールDEシェイプ (メインプール) 12:30-13:00	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30
流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30		流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	マスター (メインプール) 14:00-14:30	らくらくヌードル (メインプール) 12:00-12:30
成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	Poolno体験レーン (メインプール) ※予約表で予約 12:00-12:30	Poolno体験レーン (メインプール) ※予約表で予約 12:00-12:30	リズム水泳 (メインプール) 14:30-15:00	
Poolno Floating プールノフローティング (メインプール) ※予約表で予約 20:10-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	Poolno YOGA プールノヨガ (メインプール) ※予約表で予約 13:45-14:30
流水マッサージ (サブプール) 20:45-21:15	水中ストリームライン (メインプール) 20:45-21:00	Poolno Reconditioning プールノリコンディショニング (メインプール) ※予約表で予約 20:15-20:30	流水マッサージ (サブプール) 20:45-21:15	Poolno体験レーン (メインプール) ※予約表で予約 19:00-19:45

Poolnoレッスンは予約制です。事前に予約表にてレッスン参加予約を行ってください。
プール内でも、人と人の距離をしっかりと保つようご協力お願いいたします。

*各レッスンの途中入場、退場はできません。
*予約の必要なレッスンは事前に受付/予約表にてレッスン参加予約を行ってください。必ずご自身で予約をしてご参加ください。
*レッスンスケジュールは予告なく定期的に変化することがあります。
*レッスンの中にはジムエリアを使用するレッスンもございます。予めご了承ください。
*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。
*Poolnoレッスンは、ジムウェアでの参加OKです。動きやすく、水に濡れても大丈夫な格好でご参加ください。