

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) 10:30-11:20	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	ウェルネス& 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20
リズム水泳 (メインプール) 11:30-12:00		成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 11:20-11:50		
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	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30
成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40			リズム水泳 (メインプール) 14:30-15:00	Poolno YOGA プールヨガ (メインプール) ※予約表で予約 13:45-14:30
Poolno Floating プールフローティング (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 コア (メインプール) ※予約表で予約 19:00-19:30
流水マッサージ (サブプール) 20:40-21:00			流水マッサージ (サブプール) 20:40-21:00	

- リラックス系
- 健康の維持増進
- 水中歩行・運動
- ストレッチ・体操
- 泳ぎを覚えたい
- リズム (シンクロ)
- Poolno (水上エクササイズ)

*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更することがあります。
 *Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員の方も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。
 また、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。

新型コロナウイルス感染
 予防対策にご協力よろ
 しくお願いいたします。

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】 <★>		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】 <★★>		女性におすすめ 美尻トレ 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 【斎藤】 <★>	美・BODY 骨盤ダイエット 14:00-15:00 【高久】 <★>		
ファットバーン 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】 <★★★★>	<small>どちらか選択</small> アクションシェイプ ビギナー 18:00-18:45 【斎藤】 <★★>
	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 【斎藤】 <★★>	<small>どちらか選択</small> アクションシェイプ アドバンス 19:00-20:00 【斎藤】 <★★>

※新型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、各レッスンごとに異なります。予約表をご覧ください。
 ※レッスン内容が一部変更となっております。
 ※各レッスンともにマスク着用で行います。
 ※消毒・除菌など感染予防対策にもご協力よろしくお願いたします。
 ※初めて参加する方は、個々のレベルに合ったレッスンにご参加ください。
 ※体調や身体のコンディショニングが思わしくない方は、ケガに繋がるためレッスンの参加はお控えください。

強度・難易度
 ★：初心者におすすめ
 ★★：運動に慣れている方におすすめ
 ★★★：運動に慣れている+高強度の運動をした方におすすめ