

新型コロナウイルス感染症拡散防止対策スケジュール 2020年10月～

| | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | |
|-------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|--|--|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | 大プール | 小プール | Aスタジオ | Bスタジオ | 大プール | 小プール | Aスタジオ | Bスタジオ | 大プール | 小プール | Aスタジオ | Bスタジオ | 大プール | 小プール | 大プール | Aスタジオ | Bスタジオ | 大プール | 小プール | Aスタジオ | Bスタジオ | 大プール | 小プール | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 映像 ヨガ 成沢 志保 | | スイム 初級 古泉 潔 | 10:45～11:15 リラックス | 10:20～10:50 ブレイントゥ バランス 進藤 仁美 | 10:25～10:55 SINTEX TONE 磯田 美紀 | 10:10～11:00 スイム 中級 スイム 中級 | 10:30～11:00 映像 オリジナルアクア (用具使用) 末吉 裕美 | 10:20～10:50 映像 気功 小坂 淑恵 | 10:30～11:00 ルーシーダットン (お腹くびれ編) 金成 琢磨 | 10:30～11:00 スイム 中上級 清水 千恵子 | 10:30～11:00 映像 らくらく ウォーク 小池 朝子 | 10:20～10:50 映像 ヨガ 鈴木 美加子 | 10:30～11:00 モーニング ストレッチ 渡辺 一史 | 10:30～11:00 スイム 上級 天野 円 | 10:45～11:15 リラックス | 10:00～11:00 大人のための 水泳教室 | 10:20～10:50 ボディバンプ 30 宮田 茜 | 10:40～11:10 太極拳 (24式) 土井 広己 | 10:15～10:45 モーニング ウォーク 坂上 加奈子 | 10:55～11:25 アクア ダンス 坂上 加奈子 | 10:20～10:50 なれたら エアロ 里見 一成 | 10:25～10:55 ボディバランス 30(FX) 三宅 朋子 | | | | |
| 11:00 | 11:20～11:50 ピラティス AKIKO | 11:10～11:40 体調改善 運動 坂上 加奈子 | | 松本 登美子 | 11:10～11:40 なれたら エアロ 磯田 美紀 | 11:15～11:45 ピラティス 長谷川 真弓 | (25分 2クラス) 内田 稚子 | 11:10～11:40 アクア ダンス 末吉 裕美 | 11:10～11:40 バランス コーディネーション 栗原 好子 | 11:20～11:50 骨盤調整 松原 好江 | | 11:10～11:40 やさしい アクア 小池 朝子 | 11:10～11:40 ソフト エアロ 鈴木 美加子 | 11:20～11:40 脳トレ体操 渡辺 一史 | | 松本 登美子 | | 11:10～11:40 ボディバンプ 30 宮田 茜 | 11:30～12:00 脳トレ体操 栗原 好子 | | 11:10～11:40 なれたら ステップ 里見 一成 | 11:15～11:45 ピラティス 洪 仁順 | | | | | |
| 12:00 | 12:10～12:40 なれたら エアロ 友吉 正美 | 12:00～12:30 ZUMBA® AKIKO | | | 12:00～12:30 ヨガ 長谷川 真弓 | 12:10～12:40 かんたん ステップ 東江 真二 | | | 12:00～12:30 ボディバンプ 30 須見 勉 | 12:10～12:40 ストレッチ 松原 好江 | | | 12:00～12:30 ダンス エアロ 志渡澤 由紀子 | | | 11:30～12:00 アクア ダンス 末吉 裕美 | | 12:10～12:40 ヨガ 細井 純子 | 12:20～12:50 バランス コーディネーション 栗原 好子 | | 12:00～12:30 映像 ピラティス 洪 仁順 | 12:00～12:30 スイム 初級 高尾 薫 | | 12:00～12:30 ファイティング アクア 東江 真二 | | | |
| 13:00 | 13:00～13:30 なれたら ステップ 友吉 正美 | 12:50～13:20 ためして パレエ 野田 香織 | 乳児コース | 13:20～13:50 アクア サーキット 木山 拓郎 | 13:30～14:00 黒崎 愛 | | 乳児コース | | 12:50～13:20 ボディバンプ 30 須見 勉 | 13:00～13:30 かんたん エアロ 東江 真二 | 乳児コース | 13:20～13:50 AQUA ZUMBA® 坂上 加奈子 | | | | | | 13:00～13:30 CXWORX 小松 未帆 | 13:10～13:40 ブレイントゥ バランス 大塚 千草 | | 12:50～13:20 映像 ヨガ 洪 仁順 | 12:45～13:15 スイム 初中級 高尾 薫 | | 12:50～13:45 泳法別 ワンポイント | | | |
| 14:00 | 13:50～14:20 ボディアタック 30 鈴木 直也 | 13:40～14:10 ベリー ダンス KAYO | | 14:00～14:30 アクア ダンス 木山 拓郎 | 14:30～15:00 抽選 | 14:20～15:20 有料 イベント 特 間 洪亮 | | | 13:50～14:20 かんたん ハワイアン 宮澤 美穂子 | | | 14:00～14:30 ハイドロ ストレッチ 坂上 加奈子 | 13:50～14:20 かんたん ヒップホップ 関 智章 | | | 14:00～14:30 やさしい アクア 高木 智子 | | 13:50～14:20 なれたら エアロ 新井 千景 | 14:00～14:30 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子 | | 13:40～14:10 ボディバンプ 30 鈴木 直也 | 13:50～14:20 ZUMBA® 芦川 礼子 | | | | | |
| 15:00 | 14:40～15:10 ボディバンプ 30 宮田 茜 | | | | 14:30～15:00 ボディバンプ 30 小松 未帆 | 14:20～15:20 有料 イベント 特 間 洪亮 | | | 14:40～15:10 チャレンジ エアロ 東江 真二 | | | | 14:40～15:10 健康太極拳 (24式) 大福 千津子 | | | | | 14:40～15:10 オリジナル ステップ 新井 千景 | 14:50～15:20 ボディバランス 30(FX) 小松 未帆 | | 14:30～15:00 ボディバンプ 30 鈴木 直也 | 14:40～15:10 かんたん ステップ 東江 真二 | 14:45～15:45 (30分 2クラス) スイム 中級 | | | | |
| 16:00 | 15:40～16:10 ボディコンバット 30 東江 真二 | | 幼児コース | | 15:30～16:00 映像 キューバサウンド30 鈴木 直也 | | 幼児コース | | 15:30～16:00 チャレンジ ワークアウト 東江 真二 | | | | 15:20～15:50 ストレッチ& かんたん筋トレ 須見 勉 | 幼児コース | | | | 15:30～16:00 ボディアタック 30 高木 智子 | 15:40～16:10 コアトレーニング 須見 勉 | | 15:30～16:00 ソフト エアロ 東江 真二 | 15:30～16:00 スイム 中級 高尾 薫 | | | | | |
| 17:00 | | 16:20～16:50 ピラティス 安田 樹里 | ジュニアA コース | | | 16:10～16:40 ストレッチ 宮田 茜 | ジュニアA コース | | 16:20～16:50 ボディバランス 30(FX) 小松 未帆 | | | | 16:20～16:50 ボディバンプ 30 須見 勉 | ジュニアA コース | | | | 16:30～17:00 ボディコンバット 30 須見 勉 | | | 16:20～16:50 GRIT 鈴木 直也 | 17:10～17:40 抽選 | 17:00～17:40 ボディコンバット 30 宮田 茜 | 16:45～15:45 (30分 2クラス) スイム 中級 高尾 薫 | ジュニア 選手コース | | |
| 18:00 | | | ジュニアB コース | | | | ジュニアB コース | | | | | | | | | | | | 17:20～17:50 映像 キューバサウンド30 鈴木 直也 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | ジュニア 育成コース | | | | ジュニア 育成コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:10～19:40 ソフト エアロ 岩崎 早友里 | | | | 19:10～19:40 CXWORX 小松 未帆 | 有料 イベント 特 (不定期) 特 | | 19:30～20:00 スイム ナステックス 坂上 加奈子 | 19:30～20:00 ボディバンプ 30 小松 未帆 | 19:30～20:00 ソフト エアロ 金子 周平 | | | 19:10～19:40 映像 ヨガ 斉藤 佳美 | 19:30～19:50 HITTトレーニング 東江 真二 | | 19:30～20:00 やさしい アクア 中田 恵美子 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00～20:30 ボディアタック 30 庄山 大祐 | 19:50～20:20 ルーシーダットン ～タイヨギ～ 岩崎 早友里 | ジュニア 選手コース | | 20:00～20:30 チャレンジ エアロ 倉橋 照美 | | | 20:15～20:45 ハイドロ ストレッチ 坂上 加奈子 | 20:00～20:30 ヨガ 井上 裕子 | | | | 20:00～20:30 なれたら ステップ 里見 一成 | 20:20～20:50 ZUMBA® 芦川 礼子 | 20:30～21:00 スイム 上級 天野 円 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:50～21:20 ボディステップ 30 庄山 大祐 | 20:40～21:10 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | | 20:30～21:00 アクア ヌードル 古谷 由香利 | | | | 21:20～21:50 ボディコンバット 30 宮田 茜 | | | | | 20:50～21:20 エアロ MAX 里見 一成 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 21:40～22:10 ボディバンプ 30 鈴木 直也 | 21:30～22:00 チャレンジ ステップ 宇田川 優 | | | 21:40～22:10 GRIT 鈴木 直也 (定員15名) | | | | | | | | 21:40～22:10 ボディコンバット 30 須見 勉 | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

【新型コロナウイルス感染症拡散防止対策スケジュールご案内】
 2020年10月からのスケジュールも日本フィットネス産業協会(FIA)ガイドラインに
 基づき、レッスン時間や内容・定員数を決めております。
【スタジオ】※有料レッスンを除く
 ● 全クラス30分とし、20分以上空き時間を設け、換気・除菌作業を行ないます。
定員 Aスタジオ ⇒ 25名(ステップ使用クラス 20名) ※GRITのみ15名
 Bスタジオ ⇒ 15名(ステップ使用クラス 12名)
 ● レッスン開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布致します。
 ● レッスン開始後の途中参加はご遠慮下さい。
 ● 抽選対象クラスの詳細は館内掲示にてご確認ください。
【プール】※有料レッスンを除く
 ● クラスは20分・25分・30分・45分とさせていただきます。
定員 アクア ⇒ 20名(ツール使用クラス 15名)
 スイム ⇒ 15名(全レッスン3コース使用 1コース最大5名まで)
 ● レッスン開始30分前に監視室にてチケット(輪ゴム)を配布致します。
 ● レッスン開始後の途中参加はご遠慮下さい。

レッスン参加者の皆様へお願い

- 飛散感染防止の一環として、発声を慎むようご協力下さい。
- マスク、またはネックゲイターの着用をお願い致します。