

## スタジオレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★ 強く

エアロビクス		強度	レベル
はじめてのエアロ	30分	★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★	初心者・初級者向け
エアロ初級	40分	★★	初心者・初級者向け
定員18名	40分	★★	初心者・初級者向け
かんたんステップ	30分	★★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★★	初心者・初級者向け
オリジナルエアロ中級	40分	★★★	中級者向け
定員18名	40分	★★★	中級者向け
マット・オリジナル系・健康増進エクササイズ			
ヨーガ	30分	★	初心者・初級者向け
定員20名	30分	★	初心者・初級者向け
ピラティス	45分	★★	初心者・初級者向け
定員20名	45分	★★	初心者・初級者向け
オキシジェン	30分	★★	初心者・初級者向け
定員20名	30分	★★	初心者・初級者向け
ボルドブラ	45分	★★	初心者・初級者向け
定員20名	45分	★★	初心者・初級者向け
チニアロハ	45分	★	初心者・初級者向け
定員20名	45分	★	初心者・初級者向け
太極拳	45分	★★	初心者・初級者向け
定員20名	45分	★★	初心者・初級者向け
格闘技系・筋コンディショニング系エクササイズ			
ファイドウ	30分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	30分	★★★	初級者・中級者向け
X-55	40分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	40分	★★★	初級者・中級者向け
パワー	40分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	40分	★★★	初級者・中級者向け
パワーカーディオ	40分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	40分	★★★	初級者・中級者向け
ユーハウンド	30分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	30分	★★★	初級者・中級者向け
ファンクショナルトレーニング	40分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	40分	★★★	初級者・中級者向け
ダンス系エクササイズ			
リトモス	30分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	30分	★★★	初級者・中級者向け
ZUMBA	40分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	40分	★★★	初級者・中級者向け
メガダンス	30分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	30分	★★★	初級者・中級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はご遠慮ください。

### ■ スタジオレッスンに参加の際は以下の項目にご協力ください。

- 3密回避のため、スタジオ前に並び、集まる行為は禁止とさせていただきます。
- レッスン開始5分前よりご記名順(抽選方式の場合は抽選順)にご入室ください。
- ご入室時のアルコールによる手指消毒にご協力ください。
- ご入室後は会員様同士両手を広げてもがつかからない程度の十分な間隔をお取りください。またレッスン中、動きながら周囲の方との間隔が近くならぬよう十分ご配慮ください。
- レッスン中の掛け声、大声、近距離での会話、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。
- レッスンに必要な備品はスタッフが除菌作業を行っておりますが、皆様におかれましても念のためご使用前の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マット、コップはご使用いただけますが、マイマット、マイボトル持参を推奨いたします。
- ご退室時もお入室時と同様、アルコールによる手指消毒にご協力ください。
- ご退室後のスタジオ前での密集、密接、大声での会話はお控えください。
- スタジオレッスンはマスク着用での運動となりますので、無理をせず、体調不良を防止するため、『呼吸を整える』『水分補給をする』『休息をとる』ことを最優先にレッスン実施をお願いいたします。
- マスク着用での運動による体調不良を防止するため、レッスン中『一時的にマスクから鼻を出す』『周囲と十分な距離を保てる場所でマスクを外し、休息を取り、呼吸を整える』ことを推奨いたします。
- ※マスクを顎にずらしながらの運動、マスクを外した状態での運動はご遠慮ください。

## プールレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★ 強く

アクアビクス		強度	レベル
レッスン名	時間		強度・レベル
かんたんアクア	30分	★★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★★	初心者・初級者向け
がんばれアクア	45分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	45分	★★★	初級者・中級者向け
筋トレアクア	45分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	45分	★★★	初級者・中級者向け
アクアZUMBA	30分	★★★	初級者・中級者向け
定員18名	30分	★★★	初級者・中級者向け
水慣れ・水泳プログラム			
はじめてのプール	30分	★	初心者向け
定員18名	30分	★	初心者向け
はじめてのクロール	30分	★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★	初心者・初級者向け
はじめての背泳ぎ	30分	★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★	初心者・初級者向け
はじめての平泳ぎ・バタフライ	45分	★	初心者・初級者向け
定員18名	45分	★	初心者・初級者向け
めざせクロール・背泳ぎ	30分	★★	初級者向け
定員18名	30分	★★	初級者向け
めざせ平泳ぎ・バタフライ	45分	★★★	初級者向け
定員18名	45分	★★★	初級者向け
ワンポイント予約制	45分	★~★★★	初心者・初級者向け
定員10名	45分	★~★★★	初心者・初級者向け
水慣れ・健康増進・予防・改善プログラム			
腰痛体操	30分	★★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★★	初心者・初級者向け
水中ストレッチ	30分	★★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★★	初心者・初級者向け
筋トレ体操	30分	★★	初心者・初級者向け
定員18名	30分	★★	初心者・初級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はご遠慮ください。

### ■ プールレッスンに参加の際は以下の項目にご協力ください。

- プールレッスンの際はマスク未着用となりますので、感染防止対策のなされていない状態での会話を禁止といたします。またプールジャグジー内は一切の会話を禁止といたします。
- レッスン中は会員様同士両手を広げてもがつかからない程度の十分な間隔をお取りください。また、動きながら周囲の方との間隔が近くならぬよう十分ご配慮ください。
- レッスン中の掛け声、大声、近距離での会話、水をかける行為、ハイタッチはご遠慮ください。
- インストラクターは可能な限りマウスシールドを着用させていただきます。

## 感染予防対策にご協力ください。



以下の項目に少しでも該当する項目のある方のレッスン参加は固くお断りいたします。

- 過去48時間以内に発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- 倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- 少しでも味覚、嗅覚に違和感のある方
- 濃厚接触者または感染が疑われている方が身近にいる方
- 過去14日以内に海外渡航歴のある方
- ご家族、ご友人、同僚など接触機会が多い方に上記項目に該当する方がいる方
- 呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方