

# 2021,4月～ スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日1週間前までに掲示、別紙配布いたします。  
 ■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。

スタジオレッスンは、感染防止対策のため マスクなど飛沫防止具の着用・実施時間一部短縮・全レッスン定員制・抽選方式にて実施

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10														
30	10:15-11:00 ヨーガ45 金井		10:15-10:45 はじめてのエアロ 橋本		10:15-10:45 オキシジェノ30 梅沢		10:15-11:00 ヨーガ45 櫻井		10:15-10:45 はじめてのエアロ 武井		10:15-11:00 太極拳45 小島		10:45-11:25 エアロ初級40 金杉	
11		10:45-11:15 はじめてのクロール 永倉	11:05-11:35 リトモス30 CHIAKI	11:15-11:45 腰痛体操 森田(久)	11:05-11:35 ファイドウ30 NAGISA	11:00-11:30 はじめてのプール 飯塚(孝)	11:20-12:00 エアロ初級40 仁木	11:15-11:45 腰痛体操 岩田	11:05-11:35 ZUMBA30 仁木	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:00-11:30 腰痛体操 岩田	11:20-12:05 ヨーガ45 えみ	11:45-12:15 かんたんアクア 齋藤(花)	11:15-11:45 かんたんアクア 齋藤(花)
30	11:20-12:05 ポルドブラ45 山本	11:15-11:45 はじめての背泳ぎ 永倉	11:55-12:25 リトモス30 CHIAKI	12:00-12:30 かんたんアクア 武井	11:55-12:25 ファイドウ30 NAGISA	11:45-12:15 かんたんアクア 齋藤(陽)	12:20-13:00 かんたんアクア 飯塚(阿)	12:00-12:30 腰痛体操 岩田	11:55-12:25 ZUMBA30 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 森下	12:25-12:55 リトモス30 CHIAKI	12:25-12:55 リトモス30 CHIAKI	12:35-13:05 メガダンス30 福井	
12	12:25-13:05 オリジナルエアロ 中級40 山本	12:00-12:45 筋トレアクア 飯塚(阿)	12:45-13:15 ユーバウンド30 森田(幸)		12:45-13:15 X-55(30) 森田(幸)		13:20-14:00 ファンクショナル トレーニング40 フェス足利		12:45-13:15 ピラティス30 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 森下	13:15-13:45 リトモス30 CHIAKI	13:15-13:45 リトモス30 CHIAKI	13:25-13:55 パワー30 金井	
13														
30	13:25-14:10 ナニアロハ45 KAORI	13:45-14:15 かんたんアクア 星野	13:35-14:20 ヨーガ45 梅沢	13:45-14:15 はじめてのプール 森田(久)	13:35-14:05 メガダンス30 AI	13:45-14:15 腰痛体操 岡本	13:30-14:15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野	13:30-14:15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野	13:35-14:05 かんたんステップ30 飯塚(阿)	13:45-14:15 筋トレ体操 岩田	14:05-14:50 ピラティス45 渡辺(徹)	14:05-14:50 ピラティス45 渡辺(徹)	14:15-14:45 ヨーガ30 山本	14:30-15:00 腰痛体操 飯塚(孝)
14	14:30-15:10 リトモス40 AI	14:30-15:00 腰痛体操 森田(久)	14:40-15:10 はじめてのエアロ 橋本	14:30-15:15 筋トレアクア 飯塚(阿)	14:25-15:05 エアロ初級40 山本	14:30-15:00 かんたんアクア 武井	14:20-15:05 ピラティス45 梅沢	14:30-15:00 アクアZUMBA 齋藤(花)	14:25-15:05 ユーバウンド40 森田(幸)	14:30-15:00 かんたんアクア 齋藤(陽)	14:30-15:15 かんたんアクア 武井	14:30-15:15 がんばれアクア 武井	15:05-15:35 オリジナルエアロ中級30 山本	15:05-15:35 オリジナルエアロ中級30 山本
15	15:30-16:10 ファイドウ40 NAGISA	15:15-15:45 筋トレ体操 金井	15:30-16:10 オリジナルエアロ 森田(幸)	15:30-16:00 水中ストレッチ 金井	15:25-16:10 ヨーガ45 大屋	15:15-16:00 めざせ クロール・背泳ぎ 森下	15:25-16:05 エアロ初級40 渡辺(聡)	15:15-15:45 腰痛体操 岩田	15:25-16:10 ヨーガ45 櫻井	15:15-15:45 はじめてのクロール 15:45-16:15 はじめての背泳ぎ 佐藤	15:10-15:40 ユーバウンド30 森田(幸)	15:30-16:00 水中ストレッチ 岡本	15:55-16:25 オリジナルエアロ中級30 山本	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)
16														
17	<p><b>スタジオレッスン参加方法</b> ■ 参加希望の方は、スタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【30分前よりご記名可能】</p> <p>■ ご記名開始から10分間で定員に達した場合のみ『抽選方式』となります。【抽選方式の詳細は館内掲示にてご確認ください。】</p> <p>■ 飛沫防止具は、マスク・ランニング用マスク・ネックゲイターなど『鼻、口を覆えるもの』とさせていただきます。</p> <p>■ フェイスシールド、マウスシールドのみ着用でのレッスン参加はご遠慮ください。</p>													
18	18:00-18:30 ユーバウンド30 NAGISA		18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯塚(阿)		18:15-18:55 エアロ初級40 山本		18:00-18:30 リトモス30 CHIAKI							
30	18:50-19:20 メガダンス30 CHIAKI		18:50-19:20 ファイドウ30 佐藤				18:50-19:20 リトモス30 CHIAKI		18:30-19:15 ポルドブラ45 橋本		16:50-17:20 ナニアロハ30 KAORI	16:15-17:15 ワンポイント60 佐藤	16:45-17:25 X-55(40) 金井	
19	19:40-20:10 メガダンス30 CHIAKI	19:30-20:00 かんたんアクア NAGISA	19:40-20:10 X-55(30) NAGISA	19:30-20:00 かんたんアクア 齋藤(陽)	19:15-20:00 オキシジェノ45 梅沢	19:15-20:00 ワンポイント45 飯塚(孝)	19:40-20:20 オリジナルエアロ 中級40 山本	19:30-20:15 筋トレアクア 飯塚(孝)	19:35-20:15 エアロ初級40 橋本	19:30-20:00 かんたんアクア 武井	17:40-18:10 はじめてのエアロ 福井	17:40-18:10 はじめてのエアロ 福井	17:45-18:15 ファイドウ30 佐藤	
20		20:15-21:00 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤	20:30-21:00 X-55(30) NAGISA	20:15-20:45 腰痛体操 佐藤	20:20-21:00 ZUMBA40 中川	20:15-20:45 かんたんアクア 岡本	20:40-21:10 ヨーガ30 金井	20:30-21:00 水中ストレッチ 飯塚(孝)	20:35-21:15 ファイドウ40 NAGISA	20:15-21:00 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 佐藤	18:30-19:10 リトモス40 福井		18:35-19:05 オキシジェノ30 佐藤	
21	21:35-22:15 パワー カーディオ40 飯塚(孝)		21:20-22:05 ヨーガ45 梅沢		21:20-22:00 ユーバウンド40 森田(幸)		21:30-22:10 パワー40 飯塚(孝)		21:35-22:15 X-55(40) NAGISA					
22														
30														

レッスン実施時間  
開始・終了時間  
担当変更  
4月からの変更箇所

**スタジオレッスン定員**

- 有酸素・筋コン系レッスン 【定員18名】
- マット・オリエンタル系レッスン 【定員20名】

 3密防止のため、スタジオ前にて並ぶ、集まる行為は禁止とさせていただきます。場合によりレッスン参加をお断りする場合がございます。

 スタジオの各レッスン間隔を最低20分以上除菌、換気作業徹底のため空けております。