

6月22日(月)～

# スタジオ特別レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:00 ヨガ 金井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 橋本	10:15-10:45 オキシジェノ 梅沢	10:15-10:45 ヨガ 櫻井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 武井	10:30-11:00 太極拳 小島	11:00-11:30 エアロ初級 金杉
定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
11:30-12:00 ポルドブラ 山本	11:30-12:00 リトモス CHIAKI	11:15-11:45 ファイドウ NAGISA	11:15-11:45 エアロ初級 仁木	11:30-12:00 ZUMBA 仁木	11:30-12:00 ヨガ えみ	12:00-12:30 メガダンス 福井
定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
12:30-13:00 オリジナルエアロ中級 山本	12:30-13:00 ユーバウンド 森田(幸)	12:15-12:45 X-55 森田(幸)	12:15-12:45 ファンクショナルトレーニング フェス足利	12:30-13:00 ピラティス 仁木	12:30-13:00 リトモス CHIAKI	13:00-13:30 パワー 金井
定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名
13:30-14:00 ナニアロハ KAORI	13:30-14:00 ヨガ 梅沢	13:15-13:45 メガダンス AI	13:30-14:00 リトモス 福井	13:30-14:00 かんたんステップ 飯塚(阿)	13:30-14:00 かんたんステップ 橋本	14:30-15:00 ヨガ 山本
定員 20名	定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名
14:30-15:00 メガダンス AI	14:30-15:00 はじめてのエアロ 橋本	14:30-15:00 エアロ初級 山本	14:30-15:00 ピラティス 梅沢	14:30-15:00 ユーバウンド 森田(幸)	14:30-15:00 ピラティス 渡辺(徹)	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 山本
定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
15:30-16:00 ファイドウ NAGISA	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 森田(幸)	15:30-16:00 ヨガ 大屋	15:30-16:00 エアロ初級 渡辺(聡)	15:30-16:00 ヨガ 櫻井	15:30-16:00 ユーバウンド 森田(幸)	16:30-17:00 X-55 金井
定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名
換気、除菌作業のため各レッスン間隔を30分空けております。						
ご参加の際は、マスク等の飛沫防止具をご着用ください。						
18:15-18:45 ユーバウンド NAGISA	18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯塚(阿)	18:15-18:45 エアロ初級 山本	18:30-19:00 リトモス CHIAKI	18:30-19:00 ポルドブラ 橋本	17:30-18:00 はじめてのエアロ 福井	17:30-18:00 ファイドウ 佐藤
定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名
19:15-19:45 メガダンス CHIAKI	19:00-19:30 ファイドウ 佐藤	19:15-19:45 オキシジェノ 梅沢	19:30-20:00 オリジナルエアロ中級 山本	19:30-20:00 エアロ初級 橋本	18:30-19:00 リトモス 福井	18:30-19:00 オキシジェノ 佐藤
定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名
20:15-20:45 ピラティス 原	20:00-20:30 X-55 NAGISA	20:15-20:45 ZUMBA 中川	20:30-21:00 ヨガ 金井	20:30-21:00 ファイドウ NAGISA	21:00-21:30 ヨガ 梅沢	
定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	
21:15-21:45 パワーカーディオ 飯塚(孝)	21:00-21:30 ユーバウンド 梅沢	21:15-21:45 ユーバウンド 森田(幸)	21:30-22:00 パワー 飯塚(孝)	21:30-22:00 X-55 NAGISA		
定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名		

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面の間  
飛沫防止具の着用・実施時間 30分・定員制にて実施いたします。

有酸素運動・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

## レッスン参加方法

- レッスンに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
- レッスン開始30分前からご記名いただけます。ご記名後の一時退館、ご入浴、お着替えを済ましていない状態でのご記名はご遠慮ください。**
- 2本連続でのご記名、レッスン参加は禁止**とさせていただきます。
- 飛沫防止具は、マスクやランニング用マスク、ネックゲイター、フェイスカバー、タオル、バンダナなど「**鼻、口を覆えるもの**」とさせていただきます。

## 以下の項目にご協力ください。

- 飛沫感染防止のためスタジオ前に並ぶ、集まる行為は禁止といたします。
- レッスン開始 5 分前にご記名順にご入室ください。
- ご入室時に担当インストラクターがおひとりずつアルコールまたは次亜塩素酸除菌水を手指に噴霧させていただきます。
- 入室後は会員様同士が両手を広げてぶつからない程度の十分な間隔をお取りください。
- レッスンに必要な用具はスタッフが除菌を行ってはおりますが、皆様におかれましても念のため使用前後の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マットはご使用いただけますが、ヨガマット持参を推奨いたします。
- レッスン中の掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話は飛沫感染防止のためお控えください。
- レッスン終了後、退室時入室時同様おひとりずつアルコールまたは次亜塩素酸除菌水を手指に噴霧させていただきます。その後も十分な手洗い、うがい等の予防策を実施ください。
- インストラクターは出勤時に検温、体調チェックを徹底し、レッスンに臨みます。  
※その時点で異常が見受けられる場合は急遽レッスンを休止する場合がございます。
- インストラクターは飛沫感染防止のため背面での指導を中心にレッスンを実施いたします。
- インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。

## 以下の項目に少しでも該当すると感じる方の施設のご利用は固くお断りいたします。

- ①過去7日以内に発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- ②倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ③過去7日以内に味覚、嗅覚に違和感がある方
- ④感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルス感染している可能性がある方
- ⑤呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ⑥過去 14 日以内に海外渡航歴がある方