

10月からのスタジオレッスンスケジュール変更について

平素は当施設をご利用いただき誠にありがとうございます。
また、新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。
この度、10月1日（木）よりスタジオレッスンスケジュール、運用方法を下記の内容にて変更させていただきます。
スケジュール内容、詳細につきましては、別紙レッスンスケジュールにてご確認ください。

【現在】 全レッスン30分間
【変更点】 **マット、オリエンタル系レッスン**
最大45分間の実施時間（30分レッスン・45分レッスン）
※60分レッスンは引き続き休止とさせていただきます。
有酸素、筋コン系レッスン
最大40分間の実施時間（30分レッスン・40分レッスン）
※45分・60分レッスンは引き続き休止とさせていただきます。

【現在】 各レッスン間隔 最低30分
【変更点】 **各レッスン間隔 最低20分**
※一部、30分またはそれ以上の間隔の箇所もございます。

【現在】 2本連続のレッスン参加禁止
【変更点】 **2本連続のレッスン参加可能**
※次のレッスン予約表への記名のための**レッスン途中退室はご遠慮**ください。
※連続参加希望の方は**お着替えを済ましてからご記名**ください。
※レッスン終了後の密集、密接防止のため、連続参加を希望される方は**社会的距離を保ち、順番にご記名**ください。
※2本連続参加の枠は運用上「**限られた少数の枠**」となる場合がございます。
その際は皆様の「**譲り合い**」「**周囲へのご配慮**」へのご協力をお願いいたします。

【現在】 レッスン開始、終了時間が15分刻み
【変更点】 **レッスン開始、終了時間が『5分刻み』**
例) 11:20~11:50 (30分間のレッスン)
-----レッスン間隔20分-----
12:10~13:55 (45分間のレッスン)
-----レッスン間隔20分-----
14:25~15:05 (40分間のレッスン)
レッスン開始、終了時間が、非常に細かい設定となります。ご参加の際はスケジュールを十分ご確認ください。

○マスク等の飛沫防止具の着用

※フェイスシールド、マウスシールドのみの着用での参加はご遠慮ください。

○全てのレッスン、定員制での実施

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

○レッスン開始30分前からレッスン予約表へ記名制

上記運用方法に変更はございません。引き続き感染予防対策へのご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

2020,10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、感染予防対策のため 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	スタジオ 10:15-11:00 ヨーガ45 金井		スタジオ 10:30-11:00 はじめてのエアロ 橋本		スタジオ 10:15-11:00 オキシジェノ45 梅沢		スタジオ 10:15-11:00 ヨーガ45 櫻井		スタジオ 10:30-11:00 はじめてのエアロ 武井		スタジオ 10:15-11:00 太極拳45 小島			
11		10:45-11:15 はじめてのクロール		11:15-11:45 腰痛体操 森田(久)		11:00-11:30 はじめてのプール 飯塚(孝)		11:15-11:45 腰痛体操 岩田		11:20-11:50 ZUMBA30 仁木		10:45-11:15 腰痛体操 田中		11:00-11:40 エアロ初級40 金杉
12	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	11:20-12:00 リトモス40 CHIAKI	12:00-12:30 腰痛体操 森田(久)	11:20-11:50 ファイドウ30 NAGISA	11:45-12:15 かんたんアクア 斉藤(陽)	12:00-12:30 エアロ初級40 仁木	12:00-12:30 かんたんアクア 飯塚(阿)	11:20-11:50 ZUMBA30 仁木	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:20-12:05 ヨーガ45 えみ	11:30-12:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	12:00-12:40 メガダンス40 福井	11:15-11:45 かんたんアクア 齋藤(花)
13	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)	12:20-12:50 ユーバウンド30 森田(幸)		12:10-12:40 X-55(30) 森田(幸)		12:20-13:00 ファンクショナル トレーニング40 フェス足利		12:10-12:55 ピラティス45 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 森下	12:25-13:05 リトモス40 CHIAKI		12:00-12:40 メガダンス40 福井	
14	13:30-14:15 ナニアロハ45 KAORI	13:45-14:15 かんたんアクア 星野	13:30-14:15 ヨーガ45 梅沢	13:45-14:15 はじめてのプール 森田(久)	13:00-13:40 メガダンス40 AI	13:45-14:15 腰痛体操 田中	13:20-14:00 リトモス40 福井	13:30-14:15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野	13:15-13:45 かんたんステップ30 飯塚(阿)	13:45-14:15 筋トレ体操 岡本	13:25-13:55 かんたんステップ30 橋本		13:00-13:40 パワー40 金井	
15	14:35-15:05 メガダンス30 AI	14:30-15:00 腰痛体操 森田(久)	14:35-15:05 はじめてのエアロ 橋本	14:30-15:15 筋トレアクア 飯塚(阿)	14:15-14:55 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)	14:15-14:55 ユーバウンド40 森田(幸)	14:30-15:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	14:15-15:00 ピラティス45 渡辺(徹)	14:30-15:15 がんばれアクア 武井	14:30-15:15 ヨーガ45 山本	14:30-15:00 腰痛体操 金井
16	15:25-16:05 ファイドウ40 NAGISA	15:15-15:45 筋トレ体操 金井	15:25-16:05 オリジナルエアロ 中級40 森田(幸)	15:30-16:00 水中ストレッチ 飯塚(孝)	15:15-16:00 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 佐藤	15:20-16:00 ユーバウンド40 森田(幸)	15:30-16:00 水中ストレッチ 岡本	15:35-16:15 オリジナルエアロ 中級40 山本	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)
<p>スタジオレッスン参加方法 ■ 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>■ お着替えを済ませていない状態でのご記名、ご記名後の一時退館、ご入浴、プールのご利用はご遠慮ください。 ■ 2本連続でのレッスン参加も可能といたします。</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。 ■ 開始5分前より記名順にご入室いただけます。</p> <p>※フェイスシールド、マウスシールドのみの着用でのレッスン参加は、ご遠慮ください。</p>														
17														
18	18:15-18:55 ユーバウンド40 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		18:30-19:10 リトモス40 CHIAKI		18:30-19:15 ポルドブラ45 橋本		16:30-17:15 ナニアロハ45 KAORI	16:15-17:15 ワンポイント60 佐藤	16:35-17:15 X-55(40) 金井	17:35-18:15 ファイドウ40 佐藤
19	19:15-19:55 メガダンス40 CHIAKI	19:30-20:00 かんたんアクア NAGISA	18:50-19:20 ファイドウ30 佐藤	19:30-20:00 かんたんアクア 斉藤(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)	19:30-20:10 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 田中	17:35-18:05 はじめてのエアロ 福井	18:00-18:30 かんたんアクア 岡本	17:35-18:15 ファイドウ40 佐藤	18:35-19:05 オキシジェノ30 佐藤
20	20:15-21:00 ピラティス45 原	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 金井	20:20-21:00 ZUMBA40 中川	20:15-20:45 かんたんアクア 岡本	20:30-21:15 ヨーガ45 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	18:25-19:05 リトモス40 福井			
21	21:20-22:00 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)		21:35-22:15 パワー40 飯塚(孝)		21:35-22:15 X-55(40) NAGISA					
22														

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】

 スタジオレッスンの開始時間、終了時間が5分刻みと細かい時間設定となっております。お間違えなさいませぬよう、十分ご確認の上ご参加ください。

 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。

スタジオレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★★★ きつい

エアロビクス		強度・レベル
レッスンの名	時間	内容
はじめてのエアロ 定員18名	30分	エアロビクスの基本となる足の動きを1つ1つ覚えるクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
エアロ初級 定員18名	40分	基本となる動きを少しずつ増やし体力向上を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
かんたんステップ 定員18名	30分	ステップ台を使用した簡単な有酸素運動で気持ちよく身体を動かすことを目的としたクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
オリジナルエアロ中級 定員18名	40分	安全で効果的なエアロビクスを基本に、動きをいくつも組み合わせエアロビクスをさらに楽しむことを目的としたクラスです。 ★★★★☆ 中級者向け
マット・オリエンタル系・健康増進エクササイズ		
ヨーガ 定員20名	45分	呼吸法や身体の柔軟性を身につけ、身体の調子を整えるクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
ピラティス 定員20名	45分	普段使われない体幹深部の筋肉を刺激することで姿勢、バランスを整え新陳代謝を高め、脂肪燃焼を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
オキシジェン 定員20名	30分 45分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ柔軟性や可動性、バランス感覚や筋力の向上を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
ポルドブラ 定員20名	45分	ハレエ、ダンスのゆったりとした流れるような動きにより柔軟性の向上や姿勢改善を目指すエレガントなプログラムです。 ★★ 初心者・初級者向け
チニアロハ 定員20名	45分	ハワイアンダンスとエクササイズとが融合した、スローで優雅な動きを楽しむクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
太極拳 定員20名	45分	中国古来の武術でゆっくりと呼吸をしながらゆったりと身体を動かすクラスです。 ★★ 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 定員18名	30分 40分	キックボクシング、ムエタイ、空手の要素を取り入れ筋力、持久力の向上を目指すダイナミックな格闘技系フィットネスプログラムです。 ★★★★☆ 初級者・中級者向け
X-55 定員18名	30分 40分	ステップ台とダンベルを使用した全身シェイプアップを目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。 ★★★★☆ 初級者・中級者向け
パワー 定員18名	40分	バーベルを使用しながら全身の筋力、筋持久力、基礎代謝の向上を目指すトータル筋コンディショニングプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
パワーカーディオ 定員18名	40分	バーベルを使用した筋力トレーニングに、ステップ台を使用した有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼を目指すシンプルでトータルシェイプアッププログラムです。 ★★★★☆ 初級者・中級者向け
ユーバウンド 定員18名	30分 40分	トランポリンを使用しながら心肺機能や体幹、下半身の筋力向上を目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
ファンクショナル トレーニング 定員18名	40分	身体の機能向上、ボディメイクを目的に様々なトレーニングを行う筋コンディショニングクラスです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
ダンス系エクササイズ		
リトモス 定員18名	40分	ヒップホップ、ジャズなど様々なジャンルの音楽、ステップで構成されたダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
ZUMBA 定員18名	30分 40分	ラテン系の音楽とダンス、フィットネスエクササイズが融合したダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
メガダンス 定員18名	30分 40分	様々なジャンルの音楽、ダンスで構成されたシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 ★★★★ 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お控えください。

■ 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、スタジオ前に並ぶ、集まる行為はご遠慮ください。
- レッスン開始5分前よりご記名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ぶつ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 ~ ★★★★★ きつい

アクアビクス		強度・レベル
レッスンの名	時間	内容
かんたんアクア	30分	音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせたから楽しく身体を動かしシェイプアップを目指すクラスです。 ★★☆ 初心者・初級者向け
がんばれアクア	45分	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせたから楽しく身体を動かしシェイプアップを目指すクラスです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
筋トレアクア	45分	アクアビクスと筋力トレーニングを交互に行いながらシェイプアップを目指すサーキットトレーニングです。 ★★★★ 初級者・中級者向け
アクアZUMBA	30分	ラテン系の音楽とダンス、アクアビクスエクササイズが融合したダンス系アクアビクスプログラムです。 ★★★★ 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	歩き方、浮き方を練習して水に慣れるためのクラスです。顔を水につける、潜る、浮くことを目指します。 ★ 初心者向け
はじめてのクロール	30分	浮き方やパタ足などのクロールの基本を練習するクロールのスタートクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
はじめての背泳ぎ	30分	背泳ぎやパタ足などの背泳ぎの基本を練習する背泳ぎのスタートクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
はじめての平泳ぎ・バタフライ	45分	平泳ぎのキック、ドルフィンキックなどの平泳ぎとバタフライの基本を練習する平泳ぎ、バタフライのスタートクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
めざせクロール・背泳ぎ	30分 45分	クロールと背泳ぎの基本を覚えていくクラスです。クロール、背泳ぎでの25m完泳を目指します。 ★★ 初級者向け
めざせ平泳ぎ・バタフライ	30分 45分	平泳ぎとバタフライの基本を覚えていくクラスです。平泳ぎ、バタフライでの25m完泳を目指します。 ★★☆ 初級者向け
フットポイント	45分	お一人ずつ水泳のアドレニスをさせていただきます。 ★~★★☆ 初級者・中級者向け
予約制 定員10名	60分	当日10:00よりお電話またはフロントにてご予約を承ります。
水慣れ・健康増進・予防・改善プログラム		
腰痛体操	30分	水中歩行を中心に、腰痛の原因となる腰まわり、骨盤、股関節まわりの筋力、柔軟性の低下の予防、改善を目指すクラスです。 ★★ 初心者・初級者向け
水中ストレッチ	30分	筋肉疲労、運動不足が原因で起きる身体の凝りや痛みを和らげるクラスです。 ★ 初心者・初級者向け
筋トレ体操	30分	水の抵抗を利用し、様々な部位を音楽に合わせて楽しくトレーニングするクラスです。 ★★ 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お控えください。

■ 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、社会的距離、会話の自粛、咳エチケットなどの飛沫予防対策ならびに周囲の会員様へより一層のご配慮をお願いいたします。
- レッスン中は会員様同士両手を広げてもぶつ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7日以内に発熱や咳、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
- 過去7日以内に味覚、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