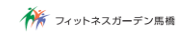


2021年1月13日(水)～2月7日(日) 特別プログラムスケジュール ※改訂版

 脂肪燃焼プログラム
 機能改善プログラム
 泳力アッププログラム
 ★ 照明演出プログラム
 はじめての方でも安心なプログラム
 筋力アッププログラム
 アクアエクササイズプログラム
 カルチャープログラム
 バーチャルプログラム



	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	プール
1000	※開演前/20分	10:00～ ボディ バランス 30分			※開演前/20分	10:00～ ボディ バランス 30分			※開演前/20分	10:00～ ボディ バランス 30分			※開演前/20分	10:00～ ボディ バランス 30分			※開演前/20分	10:00～ ボディ バランス 30分			※開演前/20分	10:00～ ボディ バランス 30分		
1030																								
1100	※開演前/20分	11:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	11:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	11:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	11:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	11:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	11:00～ ボディ コンバット 30分		
1130																								
1200	※開演前/20分	12:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	12:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	12:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	12:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	12:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	12:00～ ボディ コンバット 30分		
1230																								
1300	※開演前/20分	13:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	13:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	13:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	13:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	13:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	13:00～ ボディ コンバット 30分		
1330																								
1400	※開演前/20分	14:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	14:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	14:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	14:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	14:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	14:00～ ボディ コンバット 30分		
1430																								
1500	※開演前/20分	15:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	15:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	15:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	15:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	15:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	15:00～ ボディ コンバット 30分		
1530																								
1600																								
1630																								
1700																								
1730																								
1800																								
1830																								
1900	※開演前/20分	19:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	19:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	19:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	19:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	19:00～ ボディ コンバット 30分			※開演前/20分	19:00～ ボディ コンバット 30分		
1930																								
2000																								

2000 CLOSE

緊急事態宣言による運動施設短縮営業協力の為
20:00 CLOSE

- 整理券は以下の場所よりお配りいたします。
- 常温スタジオ⇒レッスン開始30分前より2階ジムカウンター
- ※HOTスタジオプログラムは従来通りのご参加方法となります。
- ※プールプログラムはレッスン開始30分前よりプールサイドにて参加表をご記入いただきます。
- スタジオへの入場はレッスン開始10分前を基本とし、インストラクターの指示に従いご入場ください。
- バーチャルプログラムは全クラス6名定員とさせていただきます。
- レッスンの途中参加および、途中退場はご遠慮ください。
- ウェーブリングの貸出しは25本までとなります。
- スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願いします。
- ソーシャルディスタンス確保のため、床面の枠内でのご参加をお願いします。
- インストラクターの体調不良により、急な休講となる場合がございます。
- プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
- 開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。