

# 特別レッスンスケジュール

時間	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						
	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	A	B			
10:00																																				
10:30			10:30 初級 山田					10:30 初級 山田											10:30 初級 辻									10:30 キッズスイム								
11:00			11:00 月替 45 田代					11:00 マスターズ 新田											11:00 月替 45 田代								11:00 初級 加藤									
11:30			11:30 上級 鈴木																11:30 中級 鈴木								11:30 マスターズ 加藤									
12:00																																				
12:30																																				
13:00			13:15 初級 西村					13:15 初級 西村											13:15 初級 西村																	
13:30			13:30 アクア 45 湯山																																	
14:00																																				
14:30																																				
15:00			14:45 キッズスイミング					14:45 キッズスイミング											14:45 キッズスイミング								14:45 キッズスイミング									
15:30																																				
16:00																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30			19:30 ボディバランス 30 佐藤 明子					19:30 ボディバランス 30 佐藤 明子											19:30 ボディバランス 30 佐藤 明子									19:30 ボディバランス 30 佐藤 明子								
20:00			20:00 エアロビクス 初級 30 土井 真由苗					20:00 エアロビクス 初級 30 土井 真由苗											20:00 エアロビクス 初級 30 土井 真由苗									20:00 エアロビクス 初級 30 土井 真由苗								
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				

休館日

新型コロナウイルスの感染拡散を防ぐため、お客様ご自身の予防のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

- ・マスクの着用を必ずお願いいたします。
- ・レッスンの最大時間は45分とします。
- ・レッスン間は20分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
- ・お客様同士の間隔を十分に確保するため、特別定員人数を設けます。
- ・全てのクラスで整理券をお渡しします。
- ・スタジオ内では両手を広げても周囲の方につつからない程度の間隔を空けましょう。
- ・掛け声、盛り上げ、ハイタッチなどは禁止とします。
- ・空調・換気は「強」で運転いたします。
- ・ご自身で調整できるような着等をお持ちください。
- ・有酸素運動は強度を下げて実施いたします。

※事情により急遽、変更や休止になる場合がございますので予めご了承ください。