

タイムスケジュール

2020年12月

	月		火					水					木					金					土					日																																							
	プール		スタジオ		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ																																				
	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	3	4	5	1	2	A	B																															
10:00	休館日																														10:30							10:30							10:30																						
10:30																															初級 山田		11:00							10:30							10:30																				
11:00																															11:30		月替 45 田代							11:00								11:00																			
11:30																															上級 鈴木									11:40								11:40																			
12:00																																								12:30								12:00																			
12:30																																	12:30							水中運動 45 吉川								12:00																			
13:00																															13:15		初級 西村							13:00								13:10																			
13:30																																	13:30							13:15								13:45																			
14:00																																	アクア 45 湯山							13:40								13:45																			
14:30																																								14:50								14:20																			
15:00			14:45							14:50								14:20																																																	
15:30										14:45								14:20																																																	
16:00										14:45								14:20																																																	
16:30										14:45								14:20																																																	
17:00										14:45								14:20																																																	
17:30										14:45								14:20																																																	
18:00										14:45								14:20																																																	
18:30										14:45								14:20																																																	
19:00										14:45								14:20																																																	
19:30										14:45								14:20																																																	
20:00										14:45								14:20																																																	
20:30										14:45								14:20																																																	
21:00										14:45								14:20																																																	
21:30										14:45								14:20																																																	
22:00										14:45								14:20																																																	

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願いたします。

・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ても周囲の方にぶ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上着をお持ちください。

・有酸素運動は強度を下げて実施いたします。

金曜日のボディコンバットへのご参加は、①・②どちらか1レッスンでお願いいたします

整理券のお渡しはレッスン開始の30分前から3Fマシンジムカウンターにて行います。

スタジオ全ライブレッスン整理券制

スタジオ定員人数

スタジオA:30名 スタジオB:20名

※ 変更箇所はピンク色で表示しています。(12月は変更ございません)

※ 事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。