

2020年 10月 南砂町プログラムスケジュール

フリープログラム

ブレダプログラム

	火				水				木				金			
	A	ホット	やぐら	プール	A	ホット	やぐら	プール	A	ホット	やぐら	プール	A	ホット	やぐら	プール
10:30	ヨガ 10:30~11:00 五十嵐	美彩心 10:30~11:00 Mirei		種目別レッスン (Ba) 10:25~10:55 米澤	骨盤調整ヨガ 10:30~11:00 尼田	ホットカラーゲン ピラティス 10:30~11:00 海老澤			はじめてエアロ 10:25~10:55 岩岡	ホットカラーゲン ヨガ 10:30~11:00 五十嵐	45分レッスン エアリアルヨガ 10:30~11:15 明日美		ZUMBA 10:25~10:55 鈴木江美	ホットカラーゲン ストレッチ 10:30~11:00 遠藤		
11:00				種目別レッスン (Ba) 11:00~11:30 米澤				バーエクササイズ 11:00~11:15 菅原								
11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00 宝利	ホットヨガ 11:30~12:00 平松	TRX 11:30~12:00 柿沢		リトモス 11:30~12:00 Nokko	ホットピラティス 11:30~12:00 海老澤		水中歩行 11:20~11:40 菅原	ボディメンテナンス 11:25~11:55 岩岡	ホットヨガ 11:30~12:00 五十嵐			ポールストレッチ 11:25~11:50 鈴木江美	ホットコアトレ& ポールストレッチ 11:30~11:45 佐々木		泳力別レッスン (初心・初級) 11:30~12:00 菅原
12:00				アクアサイズ 12:00~12:30 野口				ザ・マッスル 11:45~12:00								
12:30	ヨガ 12:30~12:45 遠藤	ホットボディメイクストレッチ 12:30~12:45 Mirei			CXWORX 12:30~13:00 星野	ホットカラーゲン スタイルアップヨガ 12:30~13:00 Mirei		泳力別レッスン (初・中級) 12:15~12:45 菅原	キックボクシング エクササイズ 12:25~12:55 岩岡	ホットカラーゲン リラックスヨガ 12:30~13:00 紺野		泳力別レッスン (中級) 12:30~13:00 菅原	シェイプアップ エクササイズ 12:20~12:50 佐々木	美彩心 12:15~12:45 入江	45分レッスン	水中健康教室 12:15~12:45 菅原
13:00				泳力別レッスン (初心・初級) 12:55~13:25 森下	泳力別レッスン (初級・初級) 12:55~13:25 川口			アクアサイズ 13:00~13:30 ザハロフ							エアリアルヨガ (リラックス) 12:20~13:05 平松	水泳レッスン (初・中級) 12:55~13:25 森下
13:30	かんたんエアロ 13:15~13:45 遠藤	ホットカラーゲン シェイプアップヨガ 13:15~13:45 Mirei		泳力別レッスン (初心・初級) 13:30~14:00 森下	泳力別レッスン (初級・初級) 13:30~14:00 川口	ボディコンバット 13:30~14:00 小林	ホットカラーゲン デトックスヨガ 13:30~14:00 Mirei		ボディバランス 13:30~14:00 よう	ホットカラーゲン ピラティス 13:30~14:00 海老澤		レッスン時間変更 アクアサイズ 13:30~14:00 萬代	骨盤調整ヨガ 13:20~13:50 平松	ホットカラーゲン ヨガ 13:15~13:45 紺野		水泳レッスン (初・中級) 13:30~14:00 森下
14:00																
14:30	ZUMBA 14:15~14:45 TSUKASA	美彩心 14:15~14:45 紺野		ミットアクア 14:15~14:45 轟		45分レッスン								ホットヨガ 14:15~14:45 紺野		アクアサイズ 14:30~15:00 KOZUE
15:00						ボディバンプ45 14:30~15:15 星野			からだがかたい 人のためのヨガ 14:30~15:00 よう	ホットヨガ 14:30~15:00 海老澤			ボディステップ 14:20~14:50 美宅			
15:30	ブラックス骨盤 ピラティス 15:15~15:45 来田															
16:00					ボディアタック 15:45~16:15 八巻	ホットカラーゲン スタイルアップエクササイズ 15:40~16:10 轟			45分レッスン ジャズエクササイズ 45 15:30~16:15 海老澤				ボディジャム 15:20~15:50 紺野	ホット美姿勢 ボディコントロール 15:20~15:40 美宅		
16:30	SH'BAM 16:15~16:45 紺野														TRX 15:50~16:20 星野	
17:00																
17:30	HIP HOP or ボディジャム 17:15~17:45 廣島				コアトレ&ストレッチ 17:20~17:50 轟				45分レッスン バレト45 16:45~17:30 Mirei					ボディバンプor CXWORX 16:35~17:05 星野		
18:00		【第1・3・5週】 HIPHOP 【第2・4週】 ボディジャム	45分レッスン													
18:30	陰ヨガ 18:15~18:45 星野		エアリアルヨガ 18:00~18:45 吉田		バリエーション ストレッチ 18:20~18:50 轟		TRX 18:20~18:50 小林								ボディバンプor CXWORX 17:35~18:05 星野	担当変更
19:00																
19:30	ボディアタック 19:15~19:45 星野		TRX 19:30~20:00 KOZUE		SH'BAM 19:20~19:50 紺野	ホットカラーゲン 骨盤シェイプヨガ 19:25~19:55 秋山		時間変更 整理券	RPM 19:00~19:30 田中	ホットリラックスヨガ 19:15~19:45 Mirei					【第1・3・5週】 ヨガ NATUKI 【第2・4週】 ピラティス 中村	45分レッスン 週替わりレッスン 45 19:00~19:45 中村(佳)&NATUKI
20:00	45分レッスン	ホットカラーゲン リラックスヨガ 19:55~20:25 SATOKA														
20:30	ボディバンプ45 20:15~21:00 星野			アクアサイズ 20:30~21:00 KOZUE	ボディジャム 20:20~20:50 紺野	ホットボディバランス (FX) 20:25~20:55 秋山			ZUMBA 20:05~20:35 紺野	美彩心 20:15~20:45 Mirei		水泳レッスン 20:00~20:30 山尾	45分レッスン 担当変更	ボディバランス (ST)45 20:15~21:00 秋山	ホットカラーゲン シェイプアップヨガ 20:25~20:55 鈴木江美	アクアサイズ 20:10~20:40 ザハロフ
21:00		ホットカラーゲン デトックスヨガ 20:55~21:25 SATOKA							ミットアクア 20:30~21:00 轟							
21:30	CXWORX 21:30~22:00 星野					45分レッスン				ボディコンバット 21:05~21:35 小林	ホットカラーゲン ヨガ 21:15~21:45 紺野		泳力別レッスン (中級) 21:00~21:30 岩佐			クロール・平泳ぎ入門 20:45~21:15 小澤
22:00					ボディバンプ45 21:20~22:05 田中	ホットヨガ 21:25~21:55 紺野								ボディバンプ 21:30~22:00 星野		

2020年 10月 南砂町プログラムスケジュール

フリープログラム

フレダプログラム

	土				日			
	A	ホット	やぐら	プール	A	ホット	やぐら	プール
10:30	マットピラティス 10:25~10:45 来田				45分レッスン ロコモヨガ 10:25~11:10 来田	美彩心 10:30~11:00 入江		
11:00								
11:30	バリエーション ピラティス 11:15~11:45 来田							
12:00				【第1・3・5週】 ZUMBA 敏崎 【第2・4週】 ZUMBA TSUKASA	週替わりレッスン 11:40~12:10 TSUKASA & 敏崎	ホットピラティス 11:45~12:15 来田		
12:30	バレトン 12:15~12:45 Mirei				45分レッスン			
13:00					ボディバンプ45 12:45~13:30 箕輪	ホットボールde ピラティス 12:55~13:25 来田		
13:30	ボディジャム 13:15~13:45 廣島	ホットコラーゲン ピラティス 13:10~13:40 来田						整理券
14:00					抽選レッスン			SUPエクササイズ 13:30~14:00 轟
14:30	抽選レッスン	美彩心 14:10~14:40 紺野	TRX 14:15~14:45 山ノ井	抽選にて参加者を 決めさせていただきます。 詳細は館内POPを ご覧ください	ボディコンバト 14:00~14:30 箕輪	ホットコラーゲン ストレッチ 14:15~14:45 入江		泳力別レッスン (初心・初級) 14:15~14:45 小澤
15:00	ボディステップ 14:30~15:00 美宅							泳力別レッスン (初級・中級) 14:55~15:25 小澤
15:30	抽選にて参加者を 決めさせていただきます。 詳細は館内POPを ご覧ください	ホットリラックスヨガ 15:10~15:25 紺野			GRIT (STRENGTH) 15:00~15:30 小林	ホットコラーゲン 骨盤シェイプアップ 15:15~15:45 薄		
16:00	抽選レッスン	ボディアタック 15:45~16:15 八巻						
16:30	抽選にて参加者を 決めさせていただきます。 詳細は館内POPを ご覧ください	ボディジャム 16:00~16:30 廣島			ボディジャム 16:00~16:30 廣島	コンディショニング&ストレッチ 16:15~16:30 薄	TRX 16:00~16:30 小林	
17:00	45分レッスン	ホットコラーゲン ウェーブリングヨガ 16:55~17:25 轟		詳細は別紙をご覧ください				
17:30	ボディメンテナンス 骨盤体操45 17:00~17:45 鈴木江美			スノーケリング レッスン 17:00~17:30 月2回	HIP HOP 17:00~17:30 廣島	ホットコラーゲン シェイプアップヨガ 17:00~17:30 西ヶ谷		
18:00	45分レッスン	ホットコアトレ& ボールストレッチ 18:00~18:30 轟						
18:30	ヨガ45 18:15~19:00 鈴木江美			種目別レッスン (Ba) 18:00~18:30 小澤	ボディアタック 18:10~18:40 星野	ホットヨガ 18:00~18:30 西ヶ谷		
19:00		美彩心 19:00~19:30 小澤						
19:30				ミットアクア 19:15~19:45 轟				
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

スタジオプログラムについて

定員： Aスタジオ…30名 ホットスタジオ…20名

※コロナウイルス対策のため定員を設けてのクラスとなっております。

※呼吸が激しくならないよう、強度を下げて又は、内容変更で実施します。

【参加方法について】

・レッスン開始10分前にスタッフが台帳にて会員番号又はお名前をお聞きしますので
スタッフにお伝え下さい。伝達後スタジオにご入場下さい。

【レッスン参加時のお願い】

・スタジオのレッスンに参加される方はマスク又はネックゲーターの着用が 必須となります。

※脱水症状防止のため、積極的な水分補給をお願いいたします。

・ハイタッチ、かけ声を禁止とさせていただきます。

・今後の政府の方針や都道府県の方針等により変更となる場合がございますので予めご了承ください。

・プログラムは月ごとに変更をさせていただきます。来月のスケジュールは今月末に発表致します

●ボディバランス

1. 3. 5週目⇒ST(ストレンクス) / 2. 4週目⇒FX(フレキシビリティ)

ST…筋持久力・調整力の向上を図るクラス

FX…ストレッチにより関節の可動性を高めるクラス

やぐらプログラムについて

定員： TRX…4名 エアリアルヨガ…4名

【参加方法について】

・レッスン開始10分前にスタッフが台帳にて会員番号又はお名前をお聞きしますので
スタッフにお伝え下さい。伝達後スタジオにご入場下さい。

【レッスン参加時のお願い】

・レッスンに参加される方はマスク又はネックゲーターの着用が 必須となります。

・ハイタッチ、かけ声を禁止とさせていただきます。

・プログラムは月ごとに変更をさせていただきます。来月のスケジュールは今月末に発表致します。

【はじめてエアリアルヨガに参加されるお客様へ】

・レッスン開始前に同意書の記入をお願い致します。

・ピアス等の貴金属やジッパーなどの金具が付いているウェア、爪、ネイル、など
ハンモックを使用する上で大変危険ですので、それらの装着はご遠慮頂きます。

・参加される際は脇と膝が隠れるウェアの着用をお願い致します。

プールプログラムについて

定員： 泳法レッスン…1コース10名

アクアサイズ、ミットアクア、ファイティングアクア…15名

水中歩行、水中健康体操、リズムウォーク、ザ・マッスル…15名

※コロナウイルス対策のため定員を設けてのクラスとなっております。

【プログラム参加方法】

・当日10時~プールサイドにてお申し込み下さい。(予約のみプールサイドにいらっしゃる場合は私服でも可能)

・プログラム参加は2コマ連続の参加はできません。(30分間隔を空けてご参加下さい)

・定員制とし全てのプログラムが10時~予約できます。

【プールご利用時の注意点】

・会話は最小限にとどめて。

・お荷物は袋に入れ、まとめて棚に入れてください。

・使用したビート板は『回収BOX』に返却をお願いします。