

	土				日			
	A	ホット	やぐら	プール	A	ホット	やぐら	プール
10:30	30分レッスン マットピラティス30 10:25~10:55 来田				ロコモヨガ 10:25~11:10 来田	40分レッスン 美彩心40 10:30~11:10 入江		
11:00	40分レッスン							
11:30	バリエーション ピラティス40 11:15~11:55 来田				40分レッスン 週替わりレッスン 40 11:40~12:20 TSUKASA & 歎崎	40分レッスン ホットピラティス40 11:45~12:25 来田		
12:00	40分レッスン							
12:30	ハレト40 12:15~12:55 Mirei			【第1・3・5週】 ZUMBA 歎崎 【第2・4週】 ZUMBA TSUKASA				
13:00		40分レッスン			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30 13:15~13:45 広島	ホットコラーゲン ピラティス40 13:10~13:50 来田						整理券 SUPエクササイズ 13:30~14:00 轟
14:00		40分レッスン			抽選レッスン	40分レッスン		45分レッスン
14:30	抽選レッスン ボディステップ30 14:30~15:00 美宅	美彩心40 14:10~14:50 紺野	TRX 14:15~14:45 山ノ井		ボディコンバット30 14:00~14:30 箕輪	40分レッスン ホットコラーゲン ボディメンテナンス & ストレッチ40 14:15~14:55 入江		泳力別レッスン (初心・初級) 14:15~15:00 小澤
15:00		15分レッスン 内容変更						45分レッスン
15:30		ホットヨガ15 15:10~15:25 紺野			GRIT (STRENGTH) 15:00~15:30 小林	40分レッスン ホットコラーゲン 骨盤シェイプタヒチアン 40 15:15~15:55 薄		泳力別レッスン (初級・初中級) 15:05~15:50 小澤
16:00	抽選レッスン ボディアタック30 15:45~16:15 八巻	40分レッスン ホットコラーゲン ヨガピラティス40 15:55~16:35 美宅					TRX 16:00~16:30 小林	45分レッスン 泳力別レッスン (中上級) 16:00~16:45 小澤
16:30					ボディジャム30 16:00~16:30 広島	25分レッスン コンディショニング&ストレッチ 25 16:15~16:40 薄		
17:00		40分レッスン		詳細は別紙をご覧ください	45分レッスン	40分レッスン		
17:30	ボディメンテナンス 骨盤体操45 17:00~17:45 鈴木江美	ホットコラーゲン ウェープリングヨガ 40 16:55~17:35 轟		スノーケリング レッスン 17:00~17:30 月2回	HIP HOP45 17:00~17:45 広島	ホットコラーゲン シェイプアップヨガ 40 17:00~17:40 西ヶ谷		
18:00		40分レッスン		45分レッスン 種目別レッスン (Br) 17:30~18:15 小澤				
18:30	ヨガ45 18:15~19:00 鈴木江美	ホットコアトレ & ボールストレッチ40 18:00~18:40 轟			ボディアタック30 18:10~18:40 星野	ホットヨガ 18:00~18:30 西ヶ谷		
19:00		40分レッスン						
19:30		美彩心40 19:00~19:40 小澤		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…6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エア、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エ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、…20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

バーエクササイズ…4名

【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)
- ・プログラムは連続して参加できますが、同じプログラムを連続して参加することはできません。

※詳細はプールプログラムをご覧ください。

【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。