

フィットネスクラブ北広島クラッセ 2021年11月 スタジオ・プールプログラム

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|---|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| | スタジオ① | プール | スタジオ① | プール | スタジオ① | プール | スタジオ① | プール | スタジオ① | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:30 | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | | 定員24名 ストレッチ20 10:40(20) | |
| 11:00 | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | |
| 30 | CIA-mix 11:15(45) 川口 | アクア サーキット 11:30(30)中鉢 | 太極拳 11:15(45) 川村 賢 | ビューティーアクア 11:30(30) 佐々木 | 楽しく エアロ 11:15(45) 五十嵐 | アクアビクス 11:20(30) 山口 | フラダンス 11:15(45) 栗山 | ウォーキング 11:20(30) 久保田 | MEGADANZ 11:15(45) 佐々木 | 水中運動 11:30(30) 川口 | かんたんエアロ 11:15(45) 佐々木 | | MEGADANZ 11:15(45) 岩崎 | |
| 12:00 | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | 入門スイム 12:00(30) 久保田 | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | |
| 30 | MEGADANZ 12:15(45) 岩崎 | クロール 背泳ぎ 12:20(45) 川口 | ピラティス 12:15(45) 井村 | 楽しくスイム 12:15(30) 内田 | ズンバ 12:15(45) AYA | | K-POP PARTY 12:15(45) 佐々木 | | 健美操 12:15(45) 玉山 | バタフライ 12:10(30) 内田 | ヒップアップEX 12:15(30) 久保田 | | MARTIAL ONE 12:15(45) 山口 | |
| 13:00 | | | | ターン 12:50(30) 内田 | | | | | | 平泳ぎ 12:45(30) 内田 | 定員24名 | | | |
| 30 | 定員24名 | | 定員24名 | | いきいきヨガ 13:15(45) 伊藤 | | 定員24名 | MEGADANZ 13:15(45) 川口 | 定員24名 | | 楽しく エアロ 13:15(45) 玉山 | リンパ&ボール ノボルドブラ 13:00(45) 五十嵐 | | |
| 14:00 | JSA 13:30(45) 米田 | | ズンバ 13:30(45) JUNKO | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50) | | キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50) | | キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50) | | キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50) | | キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50) | | キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50) | | キッズ水泳 スクール 振替クラス 15:10(50) | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50) | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50) | | キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50) | | キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50) | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 定員24名 肩こり腰痛 改善体操 19:00(30)中鉢 | | 定員24名 ヨガ45 19:00(45) 中鉢 | | 定員24名 HIIT workouts 19:15(30) 久保田 | | 定員24名 ヒップアップEX 19:15(30) 久保田 | | 定員24名 | | 定員24名 入門エアロ &ストレッチ 19:00(45) 佐々木 | | | |
| 30 | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 アクアビクス 19:30(30) 山口 | | 定員24名 | | 定員24名 | | 定員24名 | | | |
| 20:00 | MARTIAL ONE/CIA-mix 19:45(45) 川口 | | 定員24名 太極拳 19:55(45) 川村 ゆりか | | 定員24名 ピラティス 20:00(45) 井村 | | 定員24名 MARTIAL ONE 20:00(45) 山口 | | 定員24名 | | 定員24名 MEGADANZ 20:00(45) 川口 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

●毎月5日、20日はノープログラムデーとなります。
●祝日は20:00以降のレッスンが休講となります。
●プールレッスン中、フリーでのご利用を制限させていただく事もございますので予めご了承ください。

新型コロナウイルス 感染防止の対策について

●フィットネスクラブ入場前に皆様の検温をさせていただきます。
37.5度以上の場合には入場をお断りさせていただきます。
又、インストラクターも全員検温を行います。同様に**37.5度以上の場合、は、当日のレッスンを休講致します。**

●ジム・スタジオをご利用される方は入場前に**手指の消毒**をお願いします。

●マスクの着用をお願いします。

●施設内は随時換気致します。

●スタジオレッスンは間隔を開けるため、**人数を制限しております。**
各レッスンの定員はプログラム表に記載しております。
※レッスン開始10分前迄の時間に抽選券を配布致します。
抽選結果は5分前に掲示致します。
昼間2本目のレッスンについては1本目のレッスン開始直後からの配布になり、1本目に不参加の方を優先とさせていただきます。
※抽選で参加できなかった場合は、翌週同レッスンの参加を確約させていただきます。

上記の内容について、何卒ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。