

フィットネスクラブ北広島クラッセ 2022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	スタジオ②	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30名 ストレッチ20 10:40(20)			定員30名 ストレッチ20 10:40(20)		定員30名 ストレッチ20 10:40(20)		定員30名 ストレッチ20 10:40(20)		定員30名 ストレッチ20 10:40(20)		定員30名 ストレッチ20 10:40(20)		定員30名 ストレッチ20 10:40(20)	
11:00	定員30名	定員15名		定員30名		定員30名		定員30名		定員30名		定員30名		定員30名	定員30名
30	CIA-mix 11:15(45) 菅原	げんき体操 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	アクアピクス 11:20(30) 山口	健康体操 11:15(45) 中鉢	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30名	定員15名		定員30名		定員30名		定員30名	水慣れスイム 12:00(30) 久保田	定員30名	楽しくスイム 12:10(30) 内田	定員30名	ヒップアップEX 12:15(30) 久保田		定員30名
30	MEGADANZ 12:15(45) 岩崎	ヒップアップEX 12:15(30) 菅原	平泳ぎ 12:20(30) 川口	ピラティス 12:15(60) 井村	クロール 12:15(30)	ズンバ 12:15(45) AYA		K-POP PARTY 12:15(45) 佐々木	入門スイム 12:35(30) 久保田	健美操 12:15(45) 玉山	ターン 12:45(30) 内田	定員30名	リンパ&ボール /ポルドブラ 13:00(45) 五十嵐		MARTIAL ONE 12:15(45) 山口
13:00			パタフライ 12:55(30) 川口		背泳ぎ 12:50(30)										
30	定員30名			定員30名		いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤			MEGADANZ 13:15(45) 佐々木		楽しく エアロ 13:15(45) 玉山				
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 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)		
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	定員30名			定員30名								定員30名			
19:00	ストレッチ30 19:00(30)			ヨガ45 19:00(45) 中鉢		定員30名 HIIT workouts 19:15(30) 久保田		定員30名 ヒップアップEX 19:15(30) 久保田				K-POP PARTY 19:00(45) 佐々木			
30	定員30名			定員30名			アクアピクス 19:30(30)					定員30名			
20:00	MARTIAL ONE/CIA-mix 19:45(45) 川口			太極拳 19:55(50) 川村 ゆりか		ピラティス 20:00(50) 井村		MARTIAL ONE 20:00(45) 山口				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。
●祝日は第二スタジオと20:00以降のレッスンは休講となります。
●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致します。
又、インストラクターも全員検温を行い、**37.5度以上の場合には、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。

※抽選券は前のレッスン開始直後からレッスン開始10分前迄の時間に配布致します。
抽選結果は5分前迄に発表致します。
抽選はレッスン毎、当日のレッスン参加が1本目(順に2本目、3本目)の方を優先とさせていただきます。

※朝のストレッチとその後1・2本目のレッスン参加前の時間帯(10:40~12:15迄)は抽選受付後、GF階「紅紫」にてお待ちください。
※スタジオ①・②のレッスン参加をご希望の場合、プールレッスンも1本目としてカウントとなります。
※抽選で参加できなかった場合は、翌週同一レッスンの参加を確約させていただきます。

何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。