

# スポーツクラブヘミング出町

# スタジオ・プール プログラム

2020年6月8日(月)～6月14日(日)

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00														
11:00	10:30-11:00 初心者クロール		10:30-11:00 背泳ぎ&平泳ぎ	10:30-11:10 氣功(森)	10:30-11:45 ベビースイミングの 為2~3コースご利用 いただけます	10:20-11:00 ヨガストレッチ (田中)	10:40-11:10 らくらくウォーキ ング		10:30-11:00 パワフル4泳法		10:30▶11:30 ベビースイミング の為2~3コースご 利用いただけます。		10:00▶12:10 キッズスイミング の為2コースご利用 いただけます。	10:20-11:00 ボディ バランス
12:00	11:30-12:00 バタフライ		11:30-12:00 個人メドレー			11:30-12:10 ヨガストレッチ 初級(田中)	11:40-12:10 パワフル4泳法		11:30-12:00 バタフライ		11:50-12:20 アクア(井上)		11:30-12:10 太極拳 (ファン)	
13:00	12:30-13:10 マスターズ		12:35-13:15 アクア (梅村)		12:15-12:45 脂肪燃焼 走って泳いで		12:40-13:20 マスターズ		12:40-13:10 個人メドレー		12:30▶13:30 キッズスイミング の為2~3コースご 利用いただけます。		12:30-13:00 アクア(井上)	
14:00		14:00-14:40 ヨガストレッチ (水上)							12:20-13:00 ピラティス (水上)		13:00-13:40 機能改善ヨガ (吉田)			
15:00		15:10-15:30 ゆがみ改善 (背中)	14:30▶15:30 キッズスイミングの 為、2コースご利用 いただけます。		14:30▶15:30 キッズスイミングの 為、2コースご利用 いただけます。		14:30▶15:30 キッズスイミングの 為、2コースご利用 いただけます。		14:40-15:20 ハイアンフラ (日野)				14:45-15:25 骨盤調整ヨガ (大久保)	
16:00	14:30▶18:50 キッズスイミングの 為、ご利用いただけ ません。	16:00▶18:10	15:30▶18:50 キッズスイミングの 為、ご利用いただけ ません。	15:30-16:10 機能改善ボール (荒田)	15:30▶18:50 キッズスイミングの 為、ご利用いただけ ません。		15:30▶18:50 キッズスイミングの 為、ご利用いただけ ません。		14:30▶18:50 キッズスイミングの 為、ご利用いただけ ません。		13:30▶18:50 キッズスイミング の為、ご利用いた だけません。		16:00-16:40 太極舞 (水上)	16:00-16:40 ヨガストレッチ初 級(高木)
17:00		キッズ教室の為ご利用 いただけません。							17:15-17:55 太極舞 (水上)		16:10-16:50 デトックスヨガ (梅景)			
18:00				18:20-19:00 ヨガストレッチ 初級(田中)							17:20-18:00 リラックスヨガ (マミ)		18:00-18:40 クラシック バレエ(榊原)	
19:00	19:10-19:50 アクア (井上)	18:50-19:30 トータルコンディ ショニング (中川)	19:10-19:40 ウォーク&スト レッチ		19:10-19:40 パワフル1000		19:00-19:40 アクア (中川)		18:40-19:20 ピラティス (神田)	19:00-19:30 ウォーク& ストレッチ	18:40-19:20 ハイアンフラ (人見)			
20:00	20:20-20:50 レベルアップ スイム		20:10-20:40 クロール&背泳ぎ		20:10-20:40 レベルアップ スイム	19:45-20:25 クラシック バレエ(西尾)	20:10-20:40 チャレンジスイム			20:00-20:40 パワフル1500	19:50-20:30 機能改善 ストレッチ (高安)		19:10-19:40 パワフル1000	19:15-19:55 ハタヨガ (マミ)
21:00				20:45-21:25 ボディバランス										
22:00							21:10-21:40 バタフライ& 平泳ぎ							

※日本産業フィットネス協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。

<全てのスタジオプログラム>  
●マスク(ネックゲイター等を含む)着用でご利用ください。  
●参加人数を最大12名、レッスン時間を最大40分に制限させていただきます。  
●全レッスン予約制となります。  
●レッスン開始時間の90分前よりフロントにて受け付けます。(電話受付可)  
●朝一番のレッスンにつきましては来館順にご案内させていただきます。  
●レッスンの参加は1日1本までとさせていただきます。

<全てのプールプログラム>  
●参加人数を最大12名、レッスン時間を最大40分に制限させていただきます。  
●全レッスン予約制となります。  
●レッスン開始時間の90分前よりフロントにて受け付けます。(電話受付可)  
●朝一番のレッスンにつきましては来館順にご案内させていただきます。  
●日曜日(14:00~18:00)家族プール開放につきましては、当面の間、中止とさせていただきます。  
●レッスンの参加は1日1本までとさせていただきます。