

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 気功(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 | | 15:30-16:10 機能改善ボール(荒田) | | | | | | | 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 | 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 | | 15:30▶18:50 キッズスイミングの為、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 | | | | 21:10-21:40 バタフライ&平泳ぎ | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

※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。