

フィットネス&スパ ヘミング伏見 スタジオ・プールプログラム

2020年 6月8日(月)～6月15日(月)

月				火	水				木	金				土				日			
プール	自由 選択 コース	スタジオ1	スタジオ2		プール	自由 選択 コース	スタジオ1	スタジオ2		プール	自由 選択 コース	スタジオ1	スタジオ2	プール	自由 選択 コース	スタジオ1	スタジオ2	プール	自由 選択 コース	スタジオ1	スタジオ2
10:00				休館日																	
10:30～10:50 水中ウォーク	6	10:20～11:00 リラックス リフレッシュ ヨガ (坂井)	10:20～11:00 顔ヨガ (小野)		10:30～11:00 クロール& 背泳ぎ	6	10:20～11:00 パワーヨガ (和田)	10:20～11:00 フット セラピー (岩本)	10:30～11:00 アクア (渡辺)	4	10:40～11:10 美尻 エクササイズ		10:20～11:00 NOSS (森)	10:30～10:50 水中ウォーク	6			10:40～11:10 平泳ぎ	4	10:30～11:10 アシュタンガ ヨガ (鑑)	
11:00																					
11:20～11:50 はじめて スイム	6																				
	4	11:30～12:10 ピラティス (中島)	11:30～12:10 太極舞 (水上)		11:30～12:10 個人メドレー ＜中上級＞	3～4		11:30～12:10 フット セラピー (岩本)	11:30～12:10 個人メドレー ＜初級＞	3～4				11:20～11:50 はじめて スイム	4				6	11:00～11:40 太極拳 (ファン)	11:10～11:40 アクア (川崎)
12:00																					
12:20～12:50 アクア (太田)	6				12:40～13:10 はじめて スイム	4			12:40～13:00 水中ウォーク	4				12:20～13:00 チャレンジ 1000	3～4			12:10～12:40 はじめて スイム	4	12:20～12:40 腰痛改善 ストレッチ	12:10～12:40 バタフライ
13:00																					
13:20～14:00 チャレンジ スイム	6																				
	3～4				13:40～14:10 アクア (松本 侑)	4			13:30～14:10 パワフル スイム	3～4	13:10～13:50 ハワイアン フラ (一瀬)				6			13:10～13:50 個人メドレー ＜初級＞	3～4		13:15～13:55 個人メドレー ＜中上級＞
14:00			13:50～14:30 パワーヨガ (吉田)					14:00～14:40 マットコンディ ショニング (森)													14:00～14:20 美尻 エクササイズ
14:30～15:00 バタフライ	6				14:40～15:10 平泳ぎ	4	14:30～15:10 トータルコン ディショニング (松本 侑)		14:40～15:10 クロール& 背泳ぎ	4	14:20～15:00 やさしいヨガ (吉田)			14:10～14:40 バタフライ	4			14:30～15:00 アクア (本田)	4	14:30～15:00 はじめて スイム	
15:00																					
15:30～16:00 平泳ぎ ＜初級＞	6	15:10～15:50 キレイになる ヨガ (三石)												15:10～15:40 アクア (叶夢)	4				6		
	4						15:50～16:30 中医学ヨガ (福田)	15:50～16:30 ハワイアン フラ (高橋)			15:50～16:10 ゆがみ改善							15:30～16:10 マスターズ (山川)	3～4	15:30～16:10 コア ストレッチ (あだち)	15:30～16:00 背泳ぎ
16:00									16:30～17:00 はじめて スイム (山川)	4											
17:00																					
	6				17:00～17:40 ほぐしヨガ (大沢)	6															
18:00		17:40～18:20 ボール エクササイズ (中島)	17:40～18:00 ウエストシェイプ						17:30～18:10 個人メドレー ＜初級＞ (山川)	3～4	17:50～18:30 はじめてヨガ (高木)			18:00～18:30 はじめて スイム	4						
19:00			18:30～19:10 美しい ハタヨガ (坂井)																		
18:30～19:00 背泳ぎ (今井)	4				18:50～19:20 はじめて スイム	4															
	6								19:10～19:40 アクア (叶夢)	4	19:00～19:40 トータルコン ディショニング (松本 侑)			19:00～19:40 個人メドレー ＜初級＞	3～4						
20:00																					
19:30～20:00 バタフライ (今井)	4																				
	6				20:00～20:30 アクア 太田	4		20:00～20:40 やさしいヨガ (清水)	20:10～20:40 平泳ぎ (今井)	4	20:10～20:50 ボディメイク トレーニング (松本 侑)			20:10～20:40 コンディショ ニングアクア (梅村)	4	20:15～20:45 ゆるヨガ (あだち)					
21:00																					
20:40～21:10 アクア (梅村)	3				21:00～21:40 チャレンジ 1000	3～4			21:10～21:50 チャレンジ 1000 (今井)	3～4											
	6																				
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。
- 参加人数をスタジオ1は最大12名、スタジオ2は最大6名に制限させていただきます。
- 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めます。(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名に制限させていただきます。
- 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めます。(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。