

# 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17日(水)～

	月			火	水			木			金			土			日				
	プール	スタジオ1	スタジオ2		プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	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	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	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)	10:40~11:10 美尻 エクササイズ		10:30~10:50 水中ウォーク	10:20~11:00 初心者 ヒップホップ (沖)	10:20~11:00 NOSS (森)	10:40~11:10 平泳ぎ	10:30~11:10 アシュタンガ ヨガ (重)						
11:00																					
11:20~11:50	はじめて スイム	11:30~12:10 ピラティス (中島)	11:30~12:10 太極拳 (水上)		11:30~12:10 個人メドレー <中上級>	11:30~12:10 ズンバ (古橋)	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>			11:20~11:50 はじめて スイム	11:30~12:10 らくちん エアロ (和田)			11:00~11:40 太極拳 (ファン)	11:10~11:40 アクア (川崎)			11:00~11:40 エアロ& ストレッチ (吉田)		
12:00																					
12:20~12:50	アクア (太田)				12:40~13:10 はじめて スイム			12:00~12:40 自強術 (二階堂)	12:00~12:40 ポルトブラ (船橋)		12:20~13:00 チャレンジ 1000			12:10~12:40 はじめて スイム	11:40~12:20 シェイプ エアロ (末村)	12:20~12:40 腰痛改善 ストレッチ	12:10~12:40 バタフライ		12:10~12:50 やさしいヨガ (吉田)	12:10~12:40 チューブ トレーニング	
13:00																					
13:20~14:00	チャレンジ スイム	13:00~13:40 ボディ コンバット			13:40~14:10 アクア (松本 侑)	13:10~13:50 エアロ&スト レッチ (森)		13:30~14:10 パワフル スイム	13:10~13:50 ハワイアン フラ (一瀬)	13:10~13:50 (初心者限定) ボディ コンバット		12:50~13:30 ほくしヨガ (大沢)	13:00~13:40 ポルトブラ (船橋)	13:10~13:50 個人メドレー <初級>	12:50~13:30 ズンバ (小野)		13:15~13:55 個人メドレー <中上級>	13:20~13:50 PEDALING30 (定員: 8名)			
14:00																					
14:30~15:00	バタフライ		13:50~14:30 パワーヨガ (吉田)		14:40~15:10 平泳ぎ	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	14:20~15:00 やさしいヨガ (吉田)	14:30~15:10 ズンバ (米田)		14:00~14:40 ズンバ (船橋)		14:10~14:40 バタフライ	14:30~15:00 ボディ コンバット	13:40~14:20 エクササイズ・ ベリー (小野)	14:30~15:00 はじめて スイム		14:00~14:20 美尻 エクササイズ		
15:00																					
15:30~16:00	平泳ぎ <初級>	15:10~15:50 キレイになる ヨガ (三石)			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			15:10~15:40 アクア (叶夢)	15:10~15:40 ボディパンプ		15:30~16:10 マスターズ (山川)	15:30~16:10 コア ストレッチ (あだち)	16:10~16:30 前屈アップ ストレッチ	15:30~16:00 背泳ぎ				
16:00																					
16:30~17:10		16:30~17:10 ズンバ (古橋)			16:30~17:00 はじめて スイム (山川)			16:40~17:20 骨盤調整 (大岸)			16:20~16:50 かんたん ストレッチ			16:45~17:15 はじめて エアロ (あだち)			16:50~17:30 ボディパンプ				
17:00																					
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			17:00~17:40 ほくしヨガ (大沢)			17:30~18:10 個人メドレー <初級> (山川)	17:50~18:30 はじめてヨガ (高木)		17:30~17:50 バランス トレーニング			17:45~18:25 ボディパンプ			18:00~18:40 ボディ コンバット				
18:00																					
18:30~19:00	背泳ぎ (今井)		18:30~19:10 美しい ハタヨガ (坂井)		18:50~19:20 はじめて スイム				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>	19:00~19:40 ダンス シェイプ (あだち)		19:00~19:30 PEDALING30 (定員: 8名)							
19:00																					
19:30~20:00	バタフライ (今井)	19:30~20:10 シェイプステッ プ (長尾)			19:10~19:50 ボディ コンバット				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)	20:15~20:45 ゆるヨガ (あだち)									
20:00																					
20:40~21:10	アクア (梅村)	20:40~21:20 中級コンビネ ーションエアロ (長尾)			20:00~20:30 アクア 太田	20:20~21:00 フリースタイル ダンス (沖)		20:10~20:40 平泳ぎ (今井)			21:10~21:50 チャレンジ 1000 (今井)	21:20~22:00 ジャズダンス入 門編 (長尾)									
21:00																					
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。