

# スポーツクラブヘミング亀岡

# 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														
10:20▶10:50	はじめてスイム		水中ウォーク		水中ウォーク									
11:00														
11:20▶11:50	バタフライ		ベビースイミング	ゆるヨガ(神山)	クロール&背泳ぎ		ベビースイミング		アクア(太田)		ベビースイミング			
12:00														
12:20▶12:50	個人メドレー(初級)	筋膜ストレッチ&姿勢改善	個人メドレー(中上級)		個人メドレー(中上級)		バタフライ		平泳ぎ		顔ヨガ(小野)			
13:00														
13:20▶13:50	チャレンジスイム	ヨガストレッチ初級(高木)	チャレンジスイム		個人メドレー(初級)		平泳ぎ		個人メドレー1000					
14:00														
14:20▶14:50				ヨガ(森谷)			ヨガ(田中)							
15:00														
15:20▶15:50														
15:50▶16:30	キッズスイミング													
16:00														
16:20▶16:50				中医学ヨガ(福田)			ヨガストレッチ初級(神山)		ボディバランス					
17:00														
17:20▶18:30	キッズスイミング	17:00▶18:30 キッズ教室のためご利用いただけません	キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング					
18:00														
18:20▶18:50														
18:40▶19:10														
19:00														
19:20▶19:50	個人メドレー(初級)	19:25▶20:00 ハワイアンフラ(高橋)	アクア(安岡)	ピラティス(水上)	月替わり4泳法(C)		太極舞(水上)		個人メドレー(初級)		月替わり4泳法(A)		月替わり4泳法(B)	
20:00														
20:20▶20:50	チャレンジスイム		個人メドレー(中上級)		はじめてスイム				アクア(太田)		チャレンジスイム			
21:00														
21:20▶21:50														
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、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。  
 ●日曜日(13:00～18:00)の家族プール開放は、当面の間、中止とさせていただきます。  
 ●レッスンの受講は1日につき1本までとさせていただきます。