

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16日(火)～

	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						はじめてエアロ(和田)
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						ヨガ(和田)
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						PEDALING【定員10名】
14:00														
14:40▶15:10	PEDALING【定員10名】													
15:00														
14:45▶15:15			エアロ&ストレッチ(森谷)											ボディバランス
16:00														
16:00▶16:40			中医学ヨガ(福田)		キッズスイミング									月替わりレッスン
15:30▶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											
17:00														
17:00▶17:30			キッズスイミング											ボディパンプ
18:00														
18:00▶18:40														ストレッチ
18:25▶19:00														
18:30▶19:00														
19:00														
19:20▶19:50	個人メドレー(初級)	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)							
20:00														
20:20▶20:50	チャレンジスイム													
20:30▶20:50														
20:30▶21:00														
20:40▶21:10	ボディコンバット		個人メドレー(中上級)	PEDALING【定員10名】	はじめてスイム	ボディバランス								
21:00														
21:00▶21:30														
21:30▶22:00														
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、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。