

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														
11:00	10:30-11:00 初心者クロール	10:30-11:10 ステップ 中級(山根)	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 チ(田中)	10:40-11:10 らくらくウォーキ ング	10:30-11:10 ひきしめ ステップ (山根)	10:30-11:00 パワフル4泳法	10:40-11:10 PEDALING30 (定員:6名)	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。		10:00▶12:10 キッズスイミングの 為2コースご利用い たいただけます。	10:20-11:00 ボディバランス
12:00	11:30-12:00 バタフライ	11:40-12:20 はじめてエア ロレベル1 (吉田)	11:30-12:00 個人メドレー	11:40-12:20 らくちんエア ロレベル2(森)	12:15-12:45 脂肪燃焼 走って泳いで	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	11:30-12:00 バタフライ	11:50-12:30 ズンバ (米田)	11:50-12:20 アクア (井上)		11:00-11:30 ズンバ (古橋)	11:30-12:10 太極拳 (ファン)
13:00	12:30-13:10 マスターズ	12:50-13:30 ボディパンプ	12:35-13:15 アクア (梅村)	13:10-13:50 ヨガストレッチ 初級(山崎)		12:55-13:35 はじめてエア ロ(末村)	12:40-13:20 マスターズ	12:20-13:00 ピラティス (水上)	12:40-13:10 個人メドレー	13:00-13:40 機能改善ヨガ (吉田)	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。		12:10-12:50 らくちんエアロ (吉本)	12:30-13:00 アクア (井上)
14:00		14:00-14:40 ヨガストレッチ チ(水上)						13:30-14:10 自強術 (松本)					13:30-14:10 ジャズダンス (秋山)	
15:00			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		14:30▶15:30	14:40-15:20 ハワイアン フラ(日野)						14:15-14:55 ボディ コンバット
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。	15:10-15:30 ゆがみ改善 (背中)		15:30-16:10 機能改善ボ ール(荒田)	15:30▶18:50 キッズスイミングの 為、2コースご利用 いただけます。	16:30-17:10 ナイトin マイアミ (伊東)	15:30▶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 ボディパンプ	14:30▶18:50 キッズスイミングの 為、ご利用いただけ ません。	16:10-16:50 デトックス ヨガ(梅景)	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		16:00▶18:10 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。	16:40~17:10 ボディパンプ		17:40-18:20 ボディ コンバット		17:15-17:55 太極舞 (水上)		17:20-18:00 リラクソ スヨガ(マミ)				
18:00				18:20-19:00 ヨガストレッチ 初級(田中)				18:40-19:20 ピラティス (神田)		18:40-19:20 ハワイアン フラ(人見)			18:00-18:40 クラシッ クバレエ(神原)	
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	19:30-20:10 ジャズエアロ (秋山)	19:10-19:40 パワフル1000		19:00-19:40 アクア (中川)	19:50-20:30 はじめてエアロ レベル1(高安)	19:00-19:30 ウォーク& ストレッチ	19:50-20:30 機能改善 ストレッチ (高安)			19:15-19:55 ハタヨガ (マミ)	※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 ます。(電話受付可) ●朝一番のレッスンにつきましては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。
20:00	20:20-20:50 レベルアップ スイム	20:30-21:10 ボディ コンバット	20:10-20:40 クロール&背泳ぎ	20:45-21:25 ボディバラン ス	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		21:00-21:40 爽快 ボクシング (丹保)		20:10-20:40 チャレン ジスイム	20:30-21:10 ズンバ (磯辺)	
21:00						21:00-21:40 ボディパンプ	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
ます。(電話受付可)
●朝一番のレッスンにつきましては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
ます。(電話受付可)
●朝一番のレッスンにつきましては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。