

# 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

2020.7月▶2020.9月

	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 (田中)	10:30-11:00 らくらくウォーキング	10:30-11:10 ひきしめ ステップ(山根)	10:20-10:50 パワフル4泳法	10:30-11:10 太極拳(ファン)	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 たけませす。	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)	11:30-12:00 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)	12:10-12:50 らくちんエアロ (吉本)	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 (KAORI)	12:30-13:10 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。	13:30▶18:50 キッズスイミング の為、ご利用い ただけませ ん。	12:30-13:00 アクア(井上)	13:00-13:40 ボディパンプ	
14:00		14:00-14:40 ヨガストレッチ (水上)		14:20-15:00 ジャズダンス (杉本 尚)	14:10-14:50 ステップ初級 (吉本)		13:30-14:10 自強術 (松本)		14:10-14:50 はじめて エアロ(吉本)			13:30-14:10 ジャズダンス (秋山)		
15:00		15:10-15:30 ゆがみ改善(背中)	キッズスイミング の為、2コースご利 用いただけます。	15:30-16:10 機能改善ボール (荒田)	15:20-16:00 暗闇ダンス エアロ(KAORI)	キッズスイミング の為、2コースご利 用いただけます。	14:40-15:20 ハイアン フラ(日野)		15:20-15:40 ベタリング20 【定員6名】			14:45-15:25 骨盤調整ヨガ (大久保)		
16:00	14:30▶18:50 キッズスイミング の為、ご利用いた だけませす。	16:00▶18:10 キッズ教室の為 ご利用いただけ ませす。	15:30▶18:50 キッズスイミング の為、ご利用いた だけませす。	16:40~17:10 ボディパンプ	16:30-17:10 ナイトinマイア ミ(KAORI)	15:30▶18:50 キッズスイミング の為、ご利用いた だけませす。	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 だけませす。	16:10-16:50 デトックス ヨガ(梅景)			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				18:20-19:00 ヨガストレッチ 初級(田中)	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 リラックスヨガ (マミ)			18:00-18:40 クラシック バレエ(榊原)		
18:00							18:40-19:20 ピラティス (神田)		18:40-19:20 ハイアン フラ(人見)					
19:00	19:20-20:00 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)	19:00-19:40 アクア (中川)	19:00-19:40 アクア (中川)	19:00-19:30 ウォーク& ストレッチ	19:50-20:30 はじめてエアロ レベル1(高安)	19:50-20:30 機能改善 ストレッチ (高安)	19:10-19:40 パワフル1000	19:15-19:55 ハタヨガ (マミ)			
20:00			20:10-20:40 クロール&背泳ぎ	20:45-21:25 ボディバランス	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)		20:30-21:10 ズンバ (磯辺)			
21:00	20:30-21:00 レベルアップ スイム	20:30-21:10 ボディ コンバット			21:00-21:40 ボディパンプ	21:10-21:40 バタフライ& 平泳ぎ	21:10-21:50 ナイトinマイア ミ(KAORI)							
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けます。(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。

<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けます。(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。