

# 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

2021.1/18~2/7

	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	10:25-11:10 ステップ 中級(山根)	10:30-11:00 らくらくウォーキング	10:30-11:15 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	10:20-11:05 ヨガストレッチ (田中)	10:25-11:10 ひきしめ ステップ (山根)	10:30-11:00 パワフル4泳法	10:30-11:10 はじめてヨガ (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。	11:00-11:40 ズンバ(古橋)	10:00▶12:10 キッズスイミングの 為2コースご利用いた 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	11:45-12:30 らくちんエアロ レベル2(森)		11:35-12:20 ヨガストレッチ 初級(田中)	11:30-12:00 背泳ぎ&平泳ぎ	11:30-12:00 バタフライ	11:50-12:30 ズンバ (米田)	11:50-12:30 アクア(井上)	12:10-12:55 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	12:30-13:00 アクア30(梅村)	12:30-13:10 マスターズ	12:55-13:35 はじめてエアロ (末村)	12:30-13:00 パワフル4泳法	12:30-13:00 パワフル4泳法	12:30-13:00 個人メドレー	13:00-13:45 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。		12:20-13:00 アクア(井上)	13:00-13:45 ボディパンプ45	
14:00		14:00-14:45 ヨガストレッチ (水上)		13:05-13:50 ヨガストレッチ 初級(山崎)					13:30-14:10 自彊術 (松本)					
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。	14:20-15:00 ジャズダンス (杉本 尚)	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 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 ハワイアン フラ(日野)	14:30▶18:00 キッズスイミング の為、ご利用いた だけません。	14:15-14:55 はじめて エアロ(吉本)	13:30▶18:00 キッズスイミン グの為、ご利用 いただけませ ん。	13:30-14:10 自律神経トレーニ ング (秋山)		14:15-15:00 ボディ コンバット45	
16:00	14:30▶18:00 キッズスイミング の為、ご利用いた だけません。	16:00▶18:10 キッズ教室の為 ご利用いただけ ません。	15:30▶18:00 キッズスイミング の為、ご利用いた だけません。	15:30-16:10 機能改善ポール (荒田)	15:30▶18:00 キッズスイミングの 為、ご利用いた だけません。	15:30▶18:00 キッズスイミング の為、ご利用いた だけません。	15:20-16:05 <奇数週>暗闇ダンス エアロ(KAORI)	15:30▶18:00 キッズスイミング の為、ご利用いた だけません。			14:45-15:30 骨盤調整ヨガ (大久保)		16:00-16:45 太極舞 (水上)	16:00-16:45 ヨガストレッチ 初級(高木)
17:00				16:40~17:10 ボディパンプ30			15:20-16:05 <偶数週>ナイトin マイアミ(KAORI)		16:00-16:40 ボディパンプ		16:00-16:45 太極舞 (水上)			
18:00	18:00▶18:50 キッズスイミングの 為、1~3コースご利 用いただけます。	18:50-19:35 トータルコン ディショニング (中川)	18:00▶18:50 キッズスイミングの 為、1~3コースご利 用いただけます。	17:50-18:35 ヨガストレッチ 初級(田中)	18:00▶18:50 キッズスイミングの 為、1~3コースご利 用いただけます。	18:00▶18:50 キッズスイミングの 為、1~3コースご利 用いただけます。	17:40-18:20 ボディ コンバット	18:00▶18:50 キッズスイミングの 為、1~3コースご利 用いただけます。	17:30-18:10 リラックスヨガ (マミ)	18:00▶18:50 キッズスイミング の為、1~3コー スご利用いた だけます。	17:40-18:20 クラシック バレエ(藤井)			
19:00	19:00-19:40 アクア(井上)		19:00-19:30 (奇数)クロール&背泳ぎ (偶数)バタフライ&平泳 ぎ	19:00-19:40 自律神経トレーニ ング (秋山)	19:00-19:30 レベルアップスイム	19:00-19:40 クラシック バレエ(福島)	19:00-19:40 アクア (中川)	18:30-19:15 ピラティス (神田)	18:40-19:20 ハワイアン フラ(人見)	19:00-19:40 パワフル1500	19:00-19:30 チャレンジスイム	18:55-19:40 ハタヨガ (マミ)		
20:00		★LIVE配信★ 20:00▶20:45 ボディ コンバット45		★LIVE配信★ 20:00▶20:45 ボディ バランス45		★LIVE配信★ 20:00▶20:45 ボディ コンバット45		★LIVE配信★ 20:00▶20:40 自律神経 トレーニング (高安)	★LIVE配信★ 20:00▶20:40 自律神経 トレーニング (高安)		★LIVE配信★ 20:00▶20:40 ズンバ (磯辺)			
21:00								★LIVE配信★ 21:00▶21:45 ナイトin マイアミ (KAORI)						
22:00														

**【LIVE配信について】**  
**1/18(月)**より、InstagramによるLIVE配信を行います。事前に「Instagram」をダウンロードいただき、アカウント [\[heming.demachi.online\]](https://www.instagram.com/heming.demachi.online) のフォローをお願いします。レッスン時間になりましたら、ライブ配信をスタートいたします！詳細は、ホームページにてご確認ください。

●ご準備いただくもの：パソコン/スマートフォン/タブレットのいずれか1台

※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45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2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20名、レッスン時間を最大45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2本までとさせていただきます。