

スポーツクラブ ヘミング出町 プール・スタジオプログラム

2021.4月~

時間	月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		時間
	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		5		5		5									10:00
10:30▶11:00	初心者クロール	3	10:25▶11:10 ステップ中級	3	10:30▶11:00 らくらくウォーク	3	10:20▶11:05 ヨガ ストレッチ	3	10:25▶11:10 ひきしめ ステップ	3	10:30▶11:15 骨盤調整ヨガ	3	10:00▶12:10 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)	2	10:20▶11:05 ボディ バランス45
11:00		5		5		2									11:00
11:30▶12:10	バタフライ	3	11:40▶12:25 はじめてエアロ (レベル1)	3	11:30▶12:10 個人メドレー	3	11:35▶12:20 ヨガストレッチ 初級	3	11:30▶12:10 背泳ぎ&平泳ぎ	3	11:45▶12:30 ズンバ	3	11:30▶12:15 太極拳	3	11:30▶12:15 太極拳
12:00		5		5		5									12:00
12:40▶13:25	マスターズ	3	12:55▶13:40 ボディパンプ	3	12:30▶13:10 アクア	3	12:50▶13:35 はじめてエアロ (レベル1)	3	12:40▶13:20 パワフル4泳法	3	13:00▶13:45 機能改善 ヨガ	3	12:20▶13:00 アクア	3	12:45▶13:30 ボディパンプ 45
13:00		5		5		3									13:00
14:00		5		5		5									14:00
14:10▶14:55	ヨガ ストレッチ	3	14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)	2	14:15▶15:00 ジャズダンス	3	14:05▶14:50 ステップ初級	3	14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)	2	14:15▶15:00 はじめて エアロ(レベル1)	3	14:00▶14:45 ボディ コンバット45	3	14:00▶14:45 ボディ コンバット45
15:00		5		5		2									15:00
14:30▶18:50	キッズスイミング (フリー遊泳コース はありません)	0	16:00▶18:10 キッズ教室 のためご利用 いただけません	0	15:30▶16:15 機能改善ボール	3	15:20▶16:05 ナイト in マイアミ	3	15:30▶18:50 キッズスイミング (フリー遊泳 2コース)	2	16:00▶16:45 ボディ パンプ45	3	15:10▶15:55 ヨガストレッチ 初級	3	15:10▶15:55 ヨガストレッチ 初級
16:00		5		5		0									16:00
16:45▶17:15	ボディ コンバット 30	3	17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級	3	16:45▶17:15 ボディパンプ 30	3	17:40▶18:25 ボディ コンバット45	3	16:00▶16:45 ボディ パンプ45	3	17:15▶18:00 リラックス ヨガ	3	16:15▶17:00 ヨガストレッチ 初級	3	16:15▶17:00 ヨガストレッチ 初級
17:00		5		5		0									17:00
18:00		5		5		5									18:00
18:30▶19:15	ピラティス	3	19:00▶19:45 自律神経 トレーニング	3	18:30▶19:15 ピラティス	3	19:00▶19:45 自律神経 トレーニング	3	18:30▶19:15 ピラティス	3	18:00▶18:45 クラシック バレエ	3	18:00▶18:45 クラシック バレエ	3	18:00▶18:45 クラシック バレエ
19:00		5		5		3									19:00
19:10▶19:50	アクア	3	19:10▶19:55 パワフル 1500	3	19:10▶19:55 パワフル 1500	3	19:45▶20:30 クラシック バレエ	3	19:00▶19:40 アクア	3	19:10▶19:55 パワフル 1500	3	19:10▶19:55 パワフル 1500	3	19:10▶19:55 パワフル 1500
20:00		5		5		5									20:00
20:20▶21:00	レベルアップ スイム	3	20:10▶20:40 バタフライ& 平泳ぎ	3	20:20▶21:00 レベルアップ スイム	3	20:45▶21:30 ボディ バランス 45	3	20:10▶20:50 チャレンジ スイム	3	20:20▶21:00 チャレンジ スイム	3	20:20▶21:00 チャレンジ スイム	3	20:20▶21:00 チャレンジ スイム
21:00		5		5		5									21:00
21:10▶21:55	ナイト in マイアミ	3	21:00▶21:45 ボディパンプ 45	3	21:00▶21:45 ボディパンプ 45	3	21:10▶21:55 ナイト in マイアミ	3	21:00▶21:45 爽快ボクシング	3	21:00▶21:45 爽快ボクシング	3	21:00▶21:45 爽快ボクシング	3	21:00▶21:45 爽快ボクシング
22:00		5		5		5									22:00

※日本フィットネス産業協会(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。

- 全レッスン予約制となります。
- レッスン開始 90 分前よりフロントまたは電話にて受け付けます。
- ※10時台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。(電話予約不可) [スタジオ:定員 12名、プールレッスン:定員 20名]
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- プール右側の数字はフリー遊泳のコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- 祝日は、営業終了 30 分前までに終了のレッスンを実施します。

リラックス系	リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン	ダンス系	リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン	格闘系	シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン
コンディショニング系	柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン	エアロ系	持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン	運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。	