

# フィットネス&スパ ヘミング伏見 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1	スタジオ2		プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	
10:00																				
11:00	10:30~10:50 水中ウォーク	10:20~11:00 リラックス リフレッシュ ヨガ (坂井)	10:20~11:00 顔ヨガ (小野)		10:30~11:00 クロール& 背泳ぎ	10:20~11:00 パワーヨガ (和田)	10:20~11:00 フット セラピー (若本)	10:30~11:00 アクア (渡辺)	10:40~11:10 美尻 エクササイズ		10:30~10:50 水中ウォーク	10:20~11:00 初心者 ヒップホップ (沖)	10:20~11:00 NOSS (森)	10:40~11:10 平泳ぎ	10:30~11:10 アシュタンガ ヨガ (重)					
12:00	11:20~11:50 はじめて スイム	11:30~12:10 ピラティス (中島)	11:30~12:10 太極舞 (水上)		11:30~12:10 個人メドレー <中上級>	11:30~12:10 ズンバ (古橋)	11:30~12:10 フット セラピー (若本)	11:30~12:10 個人メドレー <初級>		12:00~12:40 自強術 (二階堂)	12:00~12:40 ポルトブラ (船橋)		11:30~12:10 らくちん エアロ (和田)	11:40~12:20 シェイプ エアロ (船橋)	11:00~11:40 太極拳 (ファン)	11:10~11:40 アクア (川崎)	11:00~11:40 エアロ& ストレッチ (吉田)			
13:00	12:20~12:50 アクア (太田)				12:40~13:10 はじめて スイム			12:40~13:00 水中ウォーク		12:20~13:00 チャレンジ 1000		12:50~13:30 ほくしヨガ (大沢)	13:00~13:40 ポルトブラ (船橋)	12:10~12:40 はじめて スイム	12:20~12:40 腰痛改善 ストレッチ	12:10~12:40 バタフライ	12:10~12:50 やさしいヨガ (吉田)	12:10~12:40 チューブ トレーニング		
14:00	13:20~14:00 チャレンジ スイム	13:00~13:40 ボディ コンバット			13:40~14:10 アクア (松本 侑)	13:10~13:50 エアロ& ストレッチ (森)		13:30~14:10 パワフル スイム	13:10~13:50 ハワイアン フラ (一瀬)	13:10~13:40 (初心者限定) ボディコンバット		12:50~13:30 ほくしヨガ (大沢)	13:00~13:40 ポルトブラ (船橋)	13:10~13:50 個人メドレー <初級>	12:50~13:30 ズンバ (小野)	13:15~13:55 個人メドレー <中上級>	13:20~13:50 PEDALING30 (定員: 8名)			
15:00	14:30~15:00 バタフライ		13:50~14:30 パワーヨガ (吉田)		14:40~15:10 平泳ぎ	14:30~15:10 トータルコン ディショニング (松本 侑)		14:40~15:10 クロール& 背泳ぎ	14:20~15:00 やさしいヨガ (吉田)	14:30~15:10 ズンバ (米田)		14:00~14:40 ズンバ (船橋)	14:10~14:40 バタフライ	14:30~15:00 アクア (本田)	14:30~15:00 ボディ コンバット	14:30~15:00 はじめて スイム	14:30~15:10 ナイトin マイアミ (KAORI)	14:00~14:20 美尻 エクササイズ		
16:00	15:30~16:00 平泳ぎ <初級>	15:10~15:50 キレイになる ヨガ (三石)			15:50~16:30 中医学ヨガ (福田)	15:50~16:30 ハワイアン フラ (高橋)		15:30~16:10 暗闇ダンス エアロ初級 (KAORI)			15:10~15:40 アクア (叶夢)	15:10~15:40 ボディパンプ	15:30~16:10 マスターズ (山川)	15:30~16:10 コア ストレッチ (あだち)	15:30~16:10 コア ストレッチ (あだち)	15:30~16:00 背泳ぎ	15:40~16:20 暗闇ダンス エアロ初級 (KAORI)			
17:00		16:30~17:10 ズンバ (古橋)			17:00~17:40 ほくしヨガ (大沢)			16:30~17:00 はじめてスイム (山川)	16:40~17:20 骨盤調整 (大岸)		16:20~16:50 かんたん ストレッチ		16:45~17:15 はじめて エアロ (あだち)	16:10~16:30 前屈アップ ストレッチ			16:50~17:30 ボディパンプ			
18:00		17:40~18:20 ポール エクササイズ (中島)	17:40~18:00 ウエストシェイプ		18:10~18:40 ボディパンプ			17:30~18:10 個人メドレー <初級> (山川)	17:50~18:30 はじめてヨガ (高木)		17:30~17:50 バランス トレーニング		18:00~18:30 はじめて スイム	17:45~18:25 ボディパンプ			18:00~18:40 ボディ コンバット			
19:00	18:30~19:00 背泳ぎ (今井)		18:30~19:10 美しい ハタヨガ (坂井)		18:50~19:20 はじめて スイム			19:00~19:40 トータルコン ディショニング (松本 侑)		19:00~19:40 ダンス シェイプ (あだち)		19:00~19:30 PEDALING30 (定員: 8名)								
20:00	19:30~20:00 バタフライ (今井)	19:30~20:10 シェイプ ステップ (長尾)			20:00~20:30 アクア (太田)	20:00~20:40 やさしいヨガ (清水)	20:10~20:40 平泳ぎ (今井)	20:10~20:50 ボディメイク トレーニング (松本 侑)		20:10~20:40 コンディショニング アクア (梅村)		20:15~20:45 ゆるヨガ (あだち)								
21:00	20:40~21:10 アクア (梅村)	20:40~21:20 中級コンビネ ーションエアロ (長尾)			21:00~21:40 チャレンジ 1000	21:30~22:10 爽快 ボクシング (丹保)		21:10~21:50 チャレンジ 1000 (今井)	21:20~22:00 ジャズダンス 入門編 (長尾)		21:15~21:45 ボディ コンバット									
22:00																				

休館日

<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、スタジオ2は最大8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。  
 ●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。  
 ●レッスンの参加は1日1本までとさせていただきます。

※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。