

# 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

2021.1/18~2/7

	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												
10:00																			
10:20~10:50	水中ウォーク																		
11:00																			
11:20~11:50	はじめてスイム																		
12:00																			
12:20~13:00	アクア(太田)																		
13:00																			
13:30~14:10	チャレンジスイム																		
14:00																			
14:40~15:10	バタフライ																		
15:00																			
15:40~16:10	平泳ぎ(初級)																		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
18:30~19:00	バタフライ(今井)																		
19:00																			
20:00																			
21:00																			
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.fushimi.online](https://www.instagram.com/heming.fushimi.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6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。