

# 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

2022年 6月 1日～

	月		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
10:00												
10:20~10:50	水中ウォーク 6	10:20~11:05 スナオなカラダをつくるヨガ(坂井)										
11:00												
11:20~11:50	11:20~11:50 はじめてスイム 4	11:20~12:05 希数選手ヨガ 病後エクササイズ(小野)										
12:00												
12:20~12:50	12:20~12:50 平泳ぎ(初級) 4	12:20~13:05 ピラティス(中島)										
13:00												
13:30~14:10	13:30~14:10 チャレンジスイム 3	13:20~14:05 ボディコンバット45 4										
14:00												
14:30~15:00	14:30~15:00 バタフライ 3	14:25~14:55 PEDALING30(定員:8名) 4										
15:00												
15:15~16:00		15:15~16:00 キレイになるヨガ(三石)										
16:00												
16:30~17:15		16:30~17:15 ベンシックエアロ(NOZOMI)										
17:00												
17:40~18:25		17:40~18:25 ホールエクササイズ(中島)										
18:00												
18:40~19:25		18:40~19:25 美しいハタヨガ(坂井)										
19:00												
19:00~19:30	19:00~19:30 背泳ぎ(今井)	19:40~20:25 シェイプステップ(長尾)										
19:45~20:15	19:45~20:15 バタフライ(今井)											
20:00												
20:10~20:45	20:10~20:45 やさしいヨガ(清水)											
20:30~21:10	20:30~21:10 アクア(梅村)											
21:00												
21:00~21:45	21:00~21:45 中級コンビネーションエアロ(長尾)											
22:00												

火曜日・休館日

**＜全てのスタジオプログラム＞**  
 ●マスク(ネックタイター等を含む)着用でご利用ください。  
 ●参加人数をスタジオ1は最大15名または20名に制限させていただきます。  
 ●レッスンを最大45分に制限させていただきます。  
 ●全レッス予約制となります。  
 ・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)  
 ・11時30分開始まで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名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名に制限させていただきます。  
 ●レッスンを最大40分に制限させていただきます。  
 ●全レッス予約制となります。  
 ・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)  
 ・11時30分開始まで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名までとさせていただきます。

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナウイルス対策ガイドライン」に基づき、プログラムを改編しています。