

スポーツクラブヘミング亀岡

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														
10:20▶10:50	はじめてスイム		水中ウォーク		水中ウォーク		10:20▶11:05 チャレンジ エアロ(木村)		10:20▶11:05 ハワイアンフラ (黒田)		10:20▶11:20 ベビー スイミング			
11:00		10:30▶11:15 ベーシック エアロ(木村)		10:45▶11:30 ゆるヨガ(神山)		10:45▶11:30 健美操 (小長井)		10:30▶11:30 ベビー スイミング				10:45▶11:15 筋膜ストレッチ& 姿勢改善		10:30▶11:10 はじめて エアロ(和田)
11:20▶12:00	バタフライ		11:00▶12:00 ベビー スイミング											11:15▶11:45 水中ウォーク
12:00		12:00▶12:30 筋膜ストレッチ& 姿勢改善		12:00▶12:45 ベーシック エアロ(吉本)		12:00▶12:45 ズンバ(小野)		12:00▶12:40 バタフライ				11:40▶12:20 顔ヨガ/奇数週 エクササイズベリ-/ 偶数週(小野)		11:40▶12:25 ヨガ(和田)
12:30▶13:10	個人メドレー (初級)		12:30▶13:10 個人メドレー (中上級)											12:15▶12:45 月替わり 4泳法(A)
13:00		13:15▶14:00 ヨガストレッチ 初級(高木)		13:30▶14:10 ヨガ(森谷)				12:45▶13:15 ボディ コンバット		12:50▶13:20 クロール&背泳ぎ		12:50▶13:20 PEDALING 【定員10名】		
14:00	13:50▶14:30 チャレンジスイム		13:40▶14:20 チャレンジスイム					13:10▶13:50 平泳ぎ						
15:00				14:40▶15:20 エアロ& ストレッチ(森谷)		15:00▶15:45 ピラティス (水上)		13:45▶14:30 ヨガ(田中)					13:20▶14:00 ベーシック エアロ(木村)	
16:00					16:00▶16:45 中医学ヨガ (福田)			15:00▶15:45 ズンバ (神山)				14:30▶15:15 エアロ& ストレッチ(森)		14:40▶15:20 ボディバランス
17:00	15:30▶18:30 キッズ スイミング		15:30▶18:30 キッズ スイミング			16:15▶17:00 太極舞 (水上)		15:30▶18:30 キッズ スイミング		15:30▶18:30 キッズ スイミング		11:30▶18:30 キッズ スイミング		16:00▶16:30 月替わり レッスン
18:00		17:00▶18:30 キッズ教室のためご 利用いただけませ ん						17:30▶18:15 KaQiLa (中川)					16:50▶17:30 ボディパンプ	17:00▶17:40 ボディパンプ
19:00	18:50▶19:30 個人メドレー (中上級)		18:50▶19:30 アクア(安岡)		18:30▶19:10 ボディ コンバット		18:50▶19:30 個人メドレー(初級)		18:40▶19:20 ステップ(和田)		17:00▶17:45 ヨガストレッチ 初級(高木)		18:00▶18:45 爽快ボクシング (丹保)	
20:00		19:00▶19:40 ハワイアンフラ (高橋)		18:55▶19:40 ピラティス (水上)				18:50▶19:30 ボディパンプ		19:00▶19:30 月替わり4泳法(A)		19:00▶19:30 月替わり 4泳法(B)		
21:00		★LIVE配信★ 20:00▶20:30 ボディコンバット		★LIVE配信★ 20:00▶20:30 コンディショニング グトレーニング		★LIVE配信★ 20:00▶20:30 ボディバランス		★LIVE配信★ 20:00▶20:30 ボディコンバット		★LIVE配信★ 20:00▶20:30 ボディコンバット		★LIVE配信★ 20:00▶20:30 ボディコンバット		
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.kameoka.online](https://www.instagram.com/heming.kameoka.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。
 ●参加人数をスタジオ1は最大12名、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。
 <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。
 ●レッスンの受講は1日につき1本までとさせていただきます。