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

2021.6～

月

プール	自由選泳コース	スタジオ１	スタジオ２
10:20～10:50 水中ウォーク	6		
	4	10:30～11:15 スナオなカラダをつくるヨガ（坂井）	10:30～11:15 顔ヨガ（小野）
11:20～11:50 はじめてスイム	6		
	4	11:45～12:30 ピラティス（中島）	
12:20～12:50 平泳ぎ（初級）	6		
	4	13:00～13:45 ボディコンバット45	
13:30～14:10 チャレンジスイム	6		
	3～4		
14:30～15:00 バタフライ	6		
	4	15:10～15:55 キレイになるヨガ（三石）	
15:20～18:30 キッズスイミング	6		
	2～4	16:30～17:15 ズンバ（古橋）	
		17:45～18:30 ボールエクササイズ（中島）	
19:00～19:30 背泳ぎ（今井）	6		18:30～19:15 美しいハタヨガ（坂井）
	4		
19:45～20:15 バタフライ（今井）	6	19:30～20:15 シェイプステップ（長尾）	
	4		
20:30～21:10 アクア（梅村）	6		
	4	20:45～21:30 中級コンビネーションエアロ（長尾）	
	6		

火

休館日

水

プール	自由選泳コース	スタジオ１	スタジオ２
10:30～11:00 クロール＆背泳ぎ	6		
	4	10:20～11:05 パワーヨガ（和田）	10:30～11:15 フットセラピー（岩本）
11:20～12:00 個人メドレー<中上級>	6		
	3～4	11:35～12:20 ズンバ（古橋）	11:45～12:30 フットセラピー（岩本）
12:30～13:00 はじめてスイム	6		
	4		
13:20～14:00 アクア（松本 侑）	6	13:00～13:45 太極舞（水上）	
	3～4		
14:30～15:00 平泳ぎ	6		
	3～4	14:30～15:15 トータルコンディショニング（松本 侑）	
15:20～18:30 キッズスイミング	6		
	2～4	15:45～16:30 ハワイアンフラ（高橋）	
		17:00～17:45 ほぐしヨガ（大沢）	
		18:15～19:00 ボディパンプ45	
19:50～20:30 アクア太田	6	19:30～20:15 ボディコンバット45	20:00～20:45 フリースタイルダンス（沖）
	4		
21:00～21:40 チャレンジ1000	6	20:45～21:30 やさしいヨガ（清水）	
	3～4		
	6		

木

プール	自由選泳コース	スタジオ１	スタジオ２
10:20～11:00 アクア（川脇）	6		
	4	10:30～11:15 ボディコンバット45	
11:30～12:10 個人メドレー<初級>	6		
	3～4	11:45～12:30 自彊術（二階堂）	
13:10～13:50 パワフルスイム（山川）	6		
	3～4	13:05～13:50 ハワイアンフラ（一瀬）	
14:10～14:40 クロール＆背泳ぎ（山川）	6		
	3～4	14:15～15:00 やさしいヨガ（吉田）	
15:20～18:30 キッズスイミング	6		
	2～4	15:30～16:15 ナイトinマイアミ（KAORI）	
		16:45～17:30 骨盤調整（大岸）	
		18:00～18:45 はじめてヨガ（高木）	
19:00～19:40 アクア（叶夢）	6		
	4	19:45～20:30 ボディメイクトレーニング（松本 侑）	
20:10～20:40 平泳ぎ（今井）	6		
	4		
21:10～21:50 チャレンジ1000（今井）	6	21:00～21:45 ジャズダンス入門編（長尾）	
	3～4		
	6		

金

プール	自由選泳コース	スタジオ１	スタジオ２
10:20～10:50 水中ウォーク	6		
	4	10:30～11:15 初心者ヒップホップ（沖）	
11:20～11:50 はじめてスイム	6		
	4	11:45～12:30 らくちんエアロ（和田）	
12:20～13:00 チャレンジ1000	6		
	3～4	13:00～13:45 ほぐしヨガ（大沢）	
13:40～14:10 バタフライ	6		
	3～4	14:15～15:00 ズンバ（船槻）	
14:30～15:10 アクア（叶夢）	6		
	3～4		
15:20～18:30 キッズスイミング	6		
	2～4	15:30～16:15 ボディパンプ45	
		17:00～17:45 中医学ヨガ（福田）	
19:00～19:40 個人メドレー<初級>	6		18:40～19:25 ボディバランス45
	3～4	19:00～19:45 ダンスシェイプ（あだち）	
20:10～20:50 コンディショニングアクア（梅村）	6		20:00～20:45 ゆるヨガ（あだち）
	4		
	6	21:00～21:45 ボディコンバット45	

土

プール	自由選泳コース	スタジオ１	スタジオ２
	6		
10:50～16:00 キッズスイミング		10:30～11:15 アシュタンガヨガ（筐）	
	2～4	11:45～12:30 太極拳（ファン）	11:45～12:30 シェイプエアロ（末村）
		13:00～13:45 ズンバ（小野）	
		14:15～15:00 ボディコンバット45	14:00～14:45 奇数週：エクササイズ・ベリー 偶数週：顔ヨガ（小野）
		15:30～16:15 コアストレッチ（あだち）	
	6		
16:10～16:50 マスターズ（山川）	3～4		
	6	16:45～17:30 はじめてエアロ（あだち）	
		18:00～18:45 ボディパンプ45	
		19:15～19:45 PEDALING30（定員：8名）	

※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。

日

プール	自由選泳コース	スタジオ１	スタジオ２
9:00～11:10 キッズスイミング	2～4		
		10:50～11:35 エアロ＆ストレッチ（吉田）	
	6		
11:30～12:10 アクア（川脇）	3～4		
		12:05～12:50 やさしいヨガ（吉田）	
	6		
12:30～13:00 バタフライ	3～4		
	6		
13:15～13:55 個人メドレー<中上級>	3～4		
	6		
15:30～16:00 背泳ぎ	4	15:30～16:15 奇数週：暗闇ダンスエアロ 偶数週：ナイトinマイアミ（KAORI）	
	6		
		16:45～17:30 ボディパンプ45	
		18:00～18:45 ボディコンバット45	

<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45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本までとさせていただきます。