

※エルグ・テク/臨時プログラムスケジュール

2020年7月4日(土)~

	土曜日				日曜日			
	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール
9								
	9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30				9:00~12:00 ジュニアスクール開講	9:25 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:40		10:30 めざましウォーク& ストレッチ アクアスタッフ ◎ 10:50
10	9:50 ボディリセットヨガ &ピラティス 大川 ◎ 10:35				※会員様専用コースに制限 がございます。 9:00~10:00は3コース, 10:00~12:00は1コースの ご利用となります。	10:00 エアロ ◎ 初級 スタジオスタッフ 10:45		10:55 お楽しみレッスン (水中運動) アクアスタッフ ◎ 11:15
11	10:55 ストレッチ アップエアロ 松元 11:45					11:30 有料レッスン 月1回実施	11:30 ホット！ヨガ/ コンディショニング系 ◎ スタジオスタッフ 12:15	12:30 月替わり 水泳レッスン アクアスタッフ ◎ 13:00
12	11:55 ポルドブラ 大川 ◎ 12:25							
	12:05 UBOUND 徳満 12:35							
13	12:55 ジムスティック20 眞方 ◎ 13:15					13:00 ピラティス/ ヨガ ◎ スタジオスタッフ 13:45		
	13:35 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:35	13:25 リカバリー ヨガ 大川 ◎ 14:10			13:00 フインスイム 下園 ◎ 13:30	14:20 お楽しみレッスン シェイプアップ・ ダンス系 ◎ スタジオスタッフ 15:05		
14	14:40 Jr.ヒップホップ スクール (マスタークラス) 東 15:40	15:00 Jr.チアダンス スクール (5歳~9歳) 坂口 16:00			14:00~17:10 ジュニアスクール開講	15:30 お楽しみレッスン シェイプアップ・ コンディショニング系 ◎ スタジオスタッフ 16:15		
	15:45 Jr.バレエ スクール (5歳~9歳) 大屋 16:45	16:05 Jr.チアダンス スクール (7歳~15歳) 坂口 17:05						
15					14:00~15:00は3コース, 15:00~17:10は1コースの ご利用となります。		16:30 お腹シェイプ/ ジムスティック ◎ ジムスタッフ 16:50	
	16:50 Jr.バレエ スクール (10歳~15歳) 大屋 17:50	17:10 Jr.ヒップホップ スクール (9歳~15歳) 中原（珠） 18:10				17:00 お楽しみレッスン リトモス/ ファイドウ ◎ スタジオスタッフ 18:00		
16								
	18:25 ヒップホップ 東 19:25				18:45 お腹・太もも シェイプ 辻 ◎ 19:05			
17								
	19:00 FIGHT-DO ファイドウ 東芦谷 20:00				19:10 アクアエアロ 辻 ◎ 19:25			
18								
	19:40 ポルドブラ 大川 ◎ 20:25							
19								
20								

日曜日のご利用について

*日曜日のレッスンはプログラムや担当者を週替わりで実施致します。又、開始時間やプログラム等変更になる事がございますので日曜担当表をご確認下さい。
(日曜担当表はフロント・スタジオ前のカウンターにて配布しております。
ご自由にお取りください。)

プールご利用について (レッスン定員について)

アクアサーキット	25名
アクアキネシス	25名
水中貯筋トレーニング	25名
ループバンドコンディショニング	20名
ウォーキング・泳法プログラム	20名

☆レッスンの定員はNo.1スタジオは30名、No.2スタジオは18名、多目的ルームTRXは6名とさせていただきます。

(両手を広げてぶつからない程度の間隔をお取り下さい。)

☆換気と除菌作業のため、レッスンの間隔は15分から20分とさせて頂きます。

★スタジオへの入室について

☆3密を回避するためスタジオへの入室は受付番号順となります。

レッスン開始5分前（マッスルシェイプ・UBOUNDは10分前）に5名ずつ受付番号順に入室できます。