

Studio Program Time Schedule

2022 年 5 月 ~



	MON 月曜日 Studio/Gym	TUE 火曜日 Studio/Gym	WED 水曜日 Studio/Gym	THU 木曜日 Studio/Gym	FRI 金曜日 Studio/Gym	SAT 土曜日 Studio/Gym	SUN 日曜日 Studio/Gym			
11:00	定員20名 11:00~11:45 赤坂 エアロ初級	定員20名 11:15~11:45 中村 エアロ入門	定員20名 11:00~11:45 天内 Group Centergy®	定 休 日	定員20名 11:00~11:45 本堂 リフレッシュヨガ	定員20名 11:00~11:30 中村 エアロ入門	※日曜のレッスンの スケジュールは別紙を ご覧下さい	11:00		
11:30	11:15 スモール クラス	11:30 スモール クラス			11:15 スモール クラス				11:30	
12:00	定員20名 12:15~13:00 清野 リフレッシュヨガ	定員20名 12:15~12:45 本堂 ステップ入門	定員20名 12:15~13:00 斉藤 ZUMBA®			定員20名 12:15~13:00 赤坂 エアロ初級		定員20名 12:00~12:45 天内 キックボクシング		12:00
12:30										12:30
13:00	13:05 スモール クラス	定員20名 13:15~14:00 天内 ZUMBA®	13:05 スモール クラス			定員20名 13:30~14:00 細川 キックボクシング		定員20名 13:15~13:45 清野 部位別トレーニング		13:00
13:30	定員20名 13:30~14:00 天内 パンプアップ		定員20名 13:30~14:15 池田 ステップ中級			定員20名 14:05 スモール クラス		定員20名 14:15~15:00 清野 リフレッシュヨガ		13:30
14:00		14:05 スモール クラス	定員20名 14:45~15:15 本堂 リフレッシュヨガ			定員20名 14:30~15:10 池田 ステップ初級		定員20名 14:15~15:00 清野 リフレッシュヨガ		14:00
14:30			14:20 スモール クラス			13:55 スモール クラス		14:30		
15:00		定員20名 14:30~15:00 細川 ゆがみ改善						15:00		
15:30								15:30		
18:00						定員20名 17:15~17:45 中村 ゆがみ改善		18:00		
18:30	定員20名 18:15~18:45 清野 サーキット	定員20名 18:30~19:15 細川 エアロ初級	定員20名 18:15~18:45 中村 エアロ入門		定員20名 18:15~18:45 天内 ステップ初級	定員20名 18:15~19:00 中村 エアロ初級		18:30		
19:00	18:50 スモール クラス		18:50 スモール クラス		定員20名 19:15~20:00 斉藤 コンビネーションエアロ			19:00		
19:30	定員20名 19:15~20:00 天内 Group Centergy®	定員20名 19:45~20:15 細川 ゆがみ改善	定員20名 19:15~20:00 細川 キックボクシング&筋トレ		定員20名 20:05 スモール クラス			19:30		
20:00		20:05 スモール クラス	20:05 スモール クラス					20:00		
20:30	定員20名 20:30~21:15 天内 ZUMBA		定員20名 20:30~21:15 斉藤 ダンスエアロ					20:30		
21:00								21:00		
21:30								21:30		
22:00								22:00		

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必須となりますので、定員設定・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行っています。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。尚、今後の状況に応じて通常タイムテーブルに変更致します。

**短時間で
トレーニング!**

**ウイング
「スモールクラス」**

「スモールクラス」とは…
ジムのストレッチスペースで短時間(15分間)で部分的なトレーニングをします。詳しくはスタッフへ!

日曜日 ファンクラス 5月 日程表

5月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	11:00~11:45	リフレッシュヨガ	清野
8日	11:00~11:45	エアロ 初級	赤坂
15日	11:00~11:40	ステップ 初級	池田
22日	11:00~11:45	ゆがみ改善	細川
29日	11:00~11:45	エアロ 初級	中村

日曜日 ファンクラス 5月 日程表

5月プール ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	12:00~12:45	クロール 中級	中村
8日	12:00~12:45	背泳ぎ 初級	細川
15日	12:00~12:45	水中歩行	中村
22日	12:00~12:45	シェイプアクア	赤坂
29日	12:00~12:45	バタフライ 中級	堀子

5 月 成人スイミングレッスン 練習種目予定表

	時間	クラス	担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月	11:00	中級	吉崎	クロール	背泳ぎ	4種目	4種目	4種目
	11:00	上級	堀子	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	4種目
	13:15	初級	清野	クロール	背泳ぎ	平泳ぎのキック	バタフライのキック	クロール+背泳ぎ
	19:00	初級	堀子	背泳ぎ	クロール	バタフライのキック	平泳ぎのキック	クロール+背泳ぎ
火	11:00	初級	赤坂	クロール	クロール	クロール	クロール	クロール
	13:00	中級	清野	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
	14:00	マスターズ	吉崎	4種目	クロール	4種目	クロール	4種目
	19:00	中級	吉崎		4種目	クロール	背泳ぎ	4種目
水	11:00	中級	赤坂	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	11:00	上級	吉崎	クロール	クロール	4種目	4種目	
	14:00	初級	中村	バタフライ	バタフライ	背泳ぎ	背泳ぎ	
	19:00	初級	天内		背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
金	13:00	中級	天内	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	
	14:00	上級	天内	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
	19:00	中級	細川	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎ	平泳ぎ+クロール	4種目	
土	13:00	初級	堀子	背泳ぎ	クロール	バタフライのキック	平泳ぎのキック	
	13:00	中級	吉崎	4種目	クロール	背泳ぎ	4種目	

※練習種目は、その日の参加メンバーやその他状況により急遽変更になる場合もございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！