【11月】大蔵第二運動場トレーニングルーム　プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	【コース型教室】ゴルフコンディショニング 9:15～10:30 海老澤	ピラティス60 9:30～10:30 栗國		リラックスヨガ60 9:45～10:45 鏑木	【コース型教室】さわやか体操 9:30～10:45 長野・多胡・長江	アロマヨガ60 9:30～10:30 広田	ビートキックボクササイズ60 9:30～10:30 山中
10:00							
11:00	【コース型教室】婦人体操 10:45～12:15 禰津	シンプルエアロ45 10:45～11:30 太田(佳)	【コース型教室】婦人体操 10:30～12:00 長江	ストレッチ30 11:00～11:30 米吉	【コース型教室】のんびり体操 11:00～12:00 長野・多胡・長江	シンプルエアロ＆筋コン60 10:40～11:40 黒澤	ストレッチ30 10:45～11:15 山中
12:00		ストレッチ30 11:45～12:15 太田(佳)		シンプルエアロ＆筋コン60 11:40～12:40 関口		ストレッチ30 11:50～12:20 黒澤	ピラティス45 11:30～12:15 歩
13:00	ストレッチ30 12:45～13:15 西川	シンプルエアロ＆ペルビック45 12:30～13:15 前畑	ストレッチ20 12:30～12:50 山中	やさしいヨガ45 12:50～13:35 関口	ゆっくりエアロ30 12:15～12:45 ARI	リセット＆エンジョイエアロ60 12:30～13:30 前畑	ヒップホップ基礎30 12:30～13:00 歩
			ペルビック45（骨盤） 13:00～13:45 関口		ストレッチ20 12:55～13:15 ARI		
14:00	ゆっくりエアロ30 13:30～14:00 黒澤	筋コン30 13:25～13:55 RUKA	ラテンエクスプレスコンサルサ45 13:55～14:40 工藤	グループファイト45 13:50～14:35 【定員22名】 太田	グループパワー45 13:30～14:15 【定員22名】 ARI	グループパワー45 13:45～14:30 【定員22名】 西川	ヒップホップ45 13:15～14:00 歩
	筋コン30 14:15～14:45 黒澤	ヨガ45 14:05～14:50 RUKA					バランスボール30 14:15～14:45 本村
15:00	ストレッチ30 15:00～15:30 黒澤	ストレッチ15 15:00～15:15 入江	ヨガ60 14:50～15:50 米村	ピラティス60 14:50～15:50 歩	エンジョイエアロ45 14:30～15:15 IPPEI	グループファイト45 14:45～15:30 【定員22名】 黒澤	シンプルステップ45 15:00～15:45 ARI
16:00		ゴルファー'S体幹トレーニング45 15:30～16:15 後藤			ズンバ45 15:30～16:15 IPPEI	ヒーリングコンディション45 15:45～16:30 福永	グループパワー45 16:00～16:45 【定員22名】 ARI
17:00							ストレッチ20 17:00～17:20 本村
18:00							
19:00		ズンバ45 19:00～19:45 IPPEI		ピラティス60 18:45～19:45 山田	ペルビック45（骨盤） 18:45～19:30 前畑		
20:00	ボクシングビクス＆ストレッチ60 20:00～21:00 西脇		コアチャレンジ 19:45～20:00 ARI	ボクシングビクス＆ストレッチ60 20:00～21:00 西脇	エンジョイエアロ45 19:45～20:30 ARI		
			グループパワー45 20:15～21:00 【定員22名】 ARI		ストレッチ15 20:40～20:55 ARI		
21:00							
22:00							

○ 参加について　：　レッスン参加の際にも**マスクの着用が必須**となります。
○ 強度について　：　通常の内容よりも強度を抑えて実施をします。
強度の高いレッスンは6月より変更をしております。
○ 定員につて　：　**最大30名まで**とさせていただきます。
前後左右十分な間隔をあけて設定しております。
足元の目印を基準にお立ちください。
○ 換気について　：　レッスン実施中は窓を開放し換気をします。

【レッスン】ご利用の際のお願い

※遵守いただけない際には、ご利用をお断りさせていただく場合がございます。今後の状況によっては、対応を変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。

◆トレーニングルーム内は必ずマスク着用をお願いします。
※無理のない適度なペースや運動強度の調整、定期的な水分補給をお願いします。
◆換気を強化するため、レッスン実施中は窓を開放します。
◆レッスン前の順番待ちは行わないようにご協力ください。
◆お客様同士の距離、間隔を確保するため、参加人数を制限しております。
最大30名とさせていただきます。
◆レッスン参加は先着順とさせていただきます。
◆レッスン参加のご予約はできかねます。
◆レッスン参加前に手指消毒をお願いします。
◆掛け声など大きな発声はご遠慮ください。
◆ハイタッチなど、お客様同士、スタッフとの接触はお控えください。
◆レッスン開始前、終了後は、マット、器具等の除菌消毒にご協力ください。

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となります。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業よりも参加人数に制限をさせていただいております。