

	5月1日(土)			5月2日(日)			5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)		
	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00															
	10:30～(45) LESSMILLS ヨガストレッチ	10:30～(45) ミットアーク				10:30～(30) water@motion ヨガストレッチ	10:30～(45) LESSMILLS ステップエアロ	10:30～(30) water@motion ヨガストレッチ	10:30～(45) LESSMILLS 初級エアロ	10:30～(30) water@motion 筋力アップ	10:30～(45) LESSMILLS ゴールドブラ	10:30～(30) かんたん水中運動			
11:00	藤原 LIVE	伊藤		11:00～17:45 自由に卓球	11:00～(30) LESSMILLS バイク(30)	北村	藤原 LIVE	伊藤	筒井 LIVE	川上	橋井 LIVE	伊藤			
	11:30～(45) 脂肪燃焼エアロ	11:30～(30) フィンスイム		予約45分制 マスク着用	11:30～(30) LESSMILLS ダンス		11:30～(45) LESSMILLS ヨガストレッチ		11:30～(45) LESSMILLS ピラティス		11:30～(45) coloration チカ				
12:00	藤原 LIVE	伊藤			12:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ		12:30～(45) LESSMILLS YOGA		12:30～(45) LESSMILLS 脂肪燃焼		12:30～(45) LESSMILLS ストレッチポール				
	12:30～(45) かんたんYOGA				12:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ		12:30～(45) LESSMILLS YOGA		12:30～(45) LESSMILLS 脂肪燃焼		12:30～(45) LESSMILLS ストレッチポール				
13:00	大田 LIVE				13:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ		13:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		13:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	13:00～(30) water@motion ヨガストレッチ	13:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	13:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ			
	13:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ				13:30～(45) LESSMILLS バイク(45)		13:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ		13:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	13:30～(30) water@motion ヨガストレッチ	13:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	13:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ			
14:00	14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ				14:00～(30) LESSMILLS バイク(45)		14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ		14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	14:00～(30) 伊藤	14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ			
	14:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ				14:15～(30) LESSMILLS バイク(30)		14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ		14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	14:00～(30) 伊藤	14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	14:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ			
15:00	15:00～(30) LESSMILLS ダンス				14:45～(30) LESSMILLS バイク(30)		14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)		14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)	14:30～(30) 伊藤	14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)	14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)			
	15:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ				14:45～(30) LESSMILLS バイク(30)		14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)		14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)	14:30～(30) 伊藤	14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)	14:30～(30) LESSMILLS バイク(30)			
16:00	16:00～(30) LESSMILLS ダンス				15:00～18:45 自由に卓球		15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(45) 伊藤	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)			
	16:30～(30) LESSMILLS ダンス				予約45分制 マスク着用		15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(45) 伊藤	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)			
17:00	17:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(45) 伊藤	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)			
	17:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(45) 伊藤	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)			
18:00	18:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(45) 伊藤	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)			
	18:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)		15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(45) 伊藤	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)	15:00～(45) LESSMILLS バイク(45)			
19:00	19:00～(30) LESSMILLS ダンス						19:00～(30) LESSMILLS ダンス	19:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	19:00～(30) LESSMILLS ダンス	19:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	19:00～(30) LESSMILLS ダンス	19:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ			
	19:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						19:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	19:30～(30) LESSMILLS バイク(30)	19:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	19:30～(30) LESSMILLS バイク(30)	19:30～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	19:30～(30) LESSMILLS バイク(30)			
20:00	20:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						20:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	20:00～(30) LESSMILLS バイク(30)	20:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	20:00～(30) LESSMILLS バイク(30)	20:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	20:00～(30) LESSMILLS バイク(30)			
	20:30～(30) LESSMILLS ダンス						20:30～(30) LESSMILLS ダンス	20:30～(45) LESSMILLS バイク(45)	20:30～(30) LESSMILLS ダンス	20:30～(45) LESSMILLS バイク(45)	20:30～(30) LESSMILLS ダンス	20:30～(45) LESSMILLS バイク(45)			
21:00	21:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ						21:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	21:00～(30) LESSMILLS バイク(45)	21:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	21:00～(30) LESSMILLS バイク(45)	21:00～(30) LESSMILLS ヨガストレッチ	21:00～(30) LESSMILLS バイク(45)			

【新型コロナウイルス対策】

- ①『密閉』を避けるため、換気扇は24時間運転し換気します。
- ②『密集』の時間を減らすため、レッスンを減少します。
- ③『密接』を避けるため、人数制限します。
- ④入館時にサーモグラフィーによる体温チェックを強化します。
- ⑤スタジオ入室時、インストラクターによる手指消毒スプレーを行います。
- ⑥プログラム終了後に除菌作業を行います。
- ⑦使用した用具の除菌作業にご協力ください。
- ⑧プログラムとプログラムの間は、扇風機を回して空気入れ替えを行います。
- ⑨マスク・フェイスガードの着用をお願いします。



卓球をご利用の方へ

- ・フロントにて事前予約をしてください。
- ・ラケット・ボールの貸し出しは行っておりませんので、各自ご持参ください。
- ・マスクは必ず着用してください

5月3日(月)～5日(水)

第2プール開放は**ありません**。
水中バレーは**休講**となります

