

	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/マシン	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ
10:00										
10:30	10:30～(45) ふわふわ (USA) ボール	10:15～(45) パイカ(45)	10:30～(45) パイカ(30)	10:15～(30) パイカ(30)	10:30～(45) 発汗ステップ	10:30～(45) 橋井	10:30～(45) 初級エアロ	10:30～(45) 橋井	10:30～(45) フラダンス	10:15～(45)
11:00	筒井	11:00～(30) CHIKA	11:30～(45) FULLBOX	11:30～(45) LIVE	11:30～(45) 筒井	11:30～(45) 筒井	11:30～(45) YOGA	11:30～(45) 橋井	11:00～(30) 奥村	11:00～(30) 西
12:00		12:00～(30) パイカ(30)	12:00～(30) 辻	12:00～(30) LIVE	12:00～(30) 筒井	12:00～(30) 筒井	12:00～(30) 谷口	12:00～(30) 筒井	12:00～(30) 奥田	12:00～(30) 西
13:00		12:30～(30) ダンス	13:00～(30) チカ	12:30～(30) チカ	12:30～(45) RITMOS	12:30～(45) チカ	12:30～(45) チカ	12:30～(45) チカ	12:30～(45) 奥田	12:30～(45) 奥田
14:00		13:00～(30) パイカ(30)	13:00～(30) パイカ(30)	13:00～(30) パイカ(30)	13:00～(30) パイカ(30)	13:00～(30) パイカ(30)	13:00～(60) パイカ(30)	13:00～(60) パイカ(30)	13:30～(30) フィンスイム	13:30～(30) パイカ(30)
15:00	15:00～17:45 自由に卓球	14:00～17:45 自由に卓球	14:00～17:45 自由に卓球	14:00～(30) パイカ(30)	15:00～17:45 自由に卓球	15:00～(30) パイカ(30)	15:00～17:45 自由に卓球	15:00～(30) パイカ(30)	15:00～17:45 自由に卓球	15:00～17:45 自由に卓球
16:00	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用	15:15～(30) パイカ(30)	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用	予約45分制 マスク着用
17:00		15:45～(30) パイカ(30)	15:45～(30) パイカ(30)	15:45～(30) パイカ(30)						
18:00		16:15～(30) パイカ(30)	16:15～(30) パイカ(30)	16:15～(30) パイカ(30)						
19:00	19:00～(30) パイカ(30)				19:00～(45) FULL BOX	19:00～(45) FULL BOX	19:00～(45) パイカ(45)	19:00～(45) パイカ(45)	19:00～(45) FULL BOX	19:00～(45) LIVE
20:00	19:30～(30) ダンス				20:00～(45) POWER MIX	20:00～(45) POWER MIX	20:00～(45) パイカ(45)	20:00～(45) パイカ(45)	20:00～(45) RITMOS	20:00～(45) LIVE
21:00	20:00～(30) パイカ(30)				21:00～(30) パイカ(30)	21:00～(30) パイカ(30)	21:00～(30) パイカ(30)	21:00～(30) パイカ(30)	21:00～(60) 運動習慣教室	21:00～(60) 運動習慣教室
	20:30～(30) パイカ(30)								21:00～(30) パイカ(30)	21:00～(30) パイカ(30)
	21:00～(30) パイカ(30)									

**【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の入替えを行います。
- 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1日(土)～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