



Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:30 to 21:00). Includes program names like '水泳教室', 'ヨガ', '卓球', and instructor names.

【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マスクの着用をお願いします。

プールプログラム専用コース設定について
参加者が25名以上で3コースに、45名以上で4コースに変更させていただきます。
第2プール開放時間
月 10:00～11:30 / 12:30～16:00
火 10:00～15:00
水 10:00～11:30 / 12:30～14:00
木 10:00～15:00
金 10:00～11:30 / 12:30～15:00
土 11:30～13:00
イベント等により変更、中止となる場合がございます。

1月・4月・7月・10月に、新バージョンになります！
water motion ウォーターインモーション
RITMOS リトモス
POWER MIX パワーミックス
2月・5月・8月・11月に新バージョンになります！
FULL BOX フルボックス
TRX TRX
バーチャルレッスン
3月・6月・9月・12月に、新バージョンになります！

ライブレッスン
①密を避ける為、第2スタジオで行います。
②予約表に名前を記入してください。定員10名 (POWER MIX 5名)
③ケガ・トラブルには関与しません。

6月10日～7月8日の間は 休講

新入会の方にオススメ

初めての方にオススメ

毎週日曜10:30～(45)
バラエティのプログラム内容
【第1回目】バレーン
【第2回目】初級エアロ
【第3回目】バレーン
【第4回目】初級エアロ
【第5回目】初級エアロ