

2020

6月

エス・パティオ  
プログラムスケジュール

	火			水			木			金		
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○			9:20~9:40 おはようストレッチ (位田)○			9:20~9:40 おはようストレッチ (矢倉)○			9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○		
10:00	★ 10:00~10:20 ウェーブコア (加藤)○		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)			9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)
11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ (明尾)◎◎		10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西)○	★ 10:45~11:15 すこやかヨガ (土居)◎◎		10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○			10:45~11:15 部位トレ (位田)○			10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○
12:00	11:30~12:00 太極拳 (横山)◎◎	ストレッチ フリー スペース	11:40~12:10 生涯元気アクア (坂田)◎	11:30~12:00 ウェーブ コンディショニング (原頭)◎◎	ストレッチ フリー スペース	11:30~12:00 はじめてクロール (森川)○	★ 11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○	ストレッチ フリー スペース	11:30~12:00 水なれ水泳 (森川)○	ストレッチ フリー スペース	11:30~12:00 ペルビック体操 (大江)○	
13:00			12:20~12:50 はじめて背泳ぎ (森川)○			12:15~12:45 ゆっくりアクア (原頭)○						
14:00	13:30~14:00 ヨガ (池上)○		13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 担当:加藤(有料)			13:45~14:15 アクアウォーク (笠置)○			13:15~13:45 はじめてクロール (森川)○			13:30~14:00 ヨガ (池上)○
15:00	15:00~15:30 整えトレ (渡辺)○		14:10~14:40 かんたんクロール (森川)◎●	14:15~14:45 はじめてエアロ (Tomo)◎◎		14:25~14:55 はじめて背泳ぎ (笠置)○			14:00~14:30 水中健康体操 (赤瀬)○			14:00~14:30 マンスリースイム (笠置)◎●
16:00			14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)◎◎	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○			14:15~14:45 ポルドブラ (MION)○					14:45~15:15 アクアウォーク (笠置)○
18:00			15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)				15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬)○					15:00~15:30 アロマリフレッシュ (矢倉)○
19:00	18:45~19:15 美尻EX (佐々木)○	ストレッチ フリー スペース			空手教室							15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)
20:00				19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)◎				キッズ ファンク	体操 スクール			
21:00				19:00~19:30 はじめてエアロ (明尾)◎◎		19:00~19:30 かんたんアクア (山口)◎◎						18:45~19:15 リラックス棒 (矢倉)○
							19:00~19:30 ヨガ (畑)○	ストレッチ フリー スペース	19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭)◎◎			18:45~19:15 マンスリースイム (八木)◎◎
							19:45~20:15 太極拳 (横山)○		19:30~20:00 ヨガ (金本)○			19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)◎◎

	土			日		
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20				3歳からの プレ体操		
10:00	体操 スクール		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)			
11:00			11:00~11:30 はじめてクロール (森川) ○	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉) ○		
12:00	11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○	ストレッチ フリー スペース		11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○	ストレッチ フリー スペース	11:45~12:15 らくらくウォーク (スタッフ) ○
	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○					
13:00						13:00~13:30 はじめてクロール (笠置) ○
14:00	14:00~14:30 はじめてヨガ (木下) ○◎		14:00~14:30 はじめてクロール (八木) ○	13:30~14:00 リズム体操 (橘) ○	体操 スクール	
15:00			14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎			14:30~15:00 らくらくウォーク (スタッフ) ○
16:00	チア ダンス					
18:00				【プログラム強度・難度】		
19:00				○=初めての方向け ◎=少し慣れた方向け ●=慣れた方向け		
20:00		ストレッチ フリー スペース		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>プログラムスケジュール・ 受付方法・定員数は 変更となる場合があります</b> </div>		
21:00						

◆ ご案内 ◆

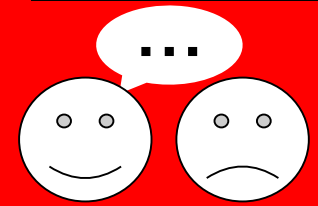
- 【 スタジオプログラムについて 】
- 各プログラム定員数は20名となります
  - スタジオ内でのお客様同士の接近は避け至近距離での会話などはご遠慮ください
  - 常時窓を開放して換気を行います
  - 使用後のマットやトレーニングツールはスタジオに設置している除菌剤にて清掃をお願い致します
  - マスクの着用をお願いします。
    - ◇プログラム参加受付方法◇
- スタジオA前の受付カウンターにて、プログラム開始30分前より受付開始します
  - 抽選カードをお取りください。
- ※参加受付はご本人のみといたします
- プログラム開始10分前で、定員数に達していない場合、全員参加可能となります
  - プログラム開始10分前で、定員数に達した場合、スタッフによる抽選となります。発表する番号と、お持ちの抽選カードが一致の場合、参加可能となります
- ※抽選による参加はお一人1日1回まで。  
※抽選カードは各プログラム毎に回収します

- 【 プールプログラムについて 】
- 水質保全の為、シャワーを浴びてからプールをご利用ください
  - プールご利用前に、お化粧・整髪料を落とし時計・眼鏡・貴金属類は必ず外してご利用ください
  - お客様同士の接近・至近距離の会話は控え周囲のご利用の方々へのご配慮をお願いいたします

- ◇プログラム参加受付方法◇
- プールカウンターにてプログラム開始30分前より受付開始いたします
  - 参加予約表へ氏名をご記入ください
  - 開始5分前にプログラムコースを設定します  
コース設定に沿ってご参加ください

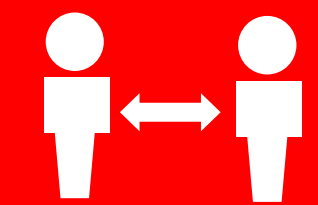
**3密**  
を防ぎましょう!

**密接**



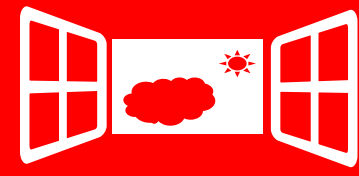
至近距離での  
会話は  
やめましょう

**密集**



適切な距離  
を保ちましょう  
「並ばない」

**密閉**



クラブ内の  
換気  
にご協力ください