

一般公開利用タイムテーブル

2020.9.1~

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	
9:00															9:00
15															15
30															30
45	9:30~10:10 ヨガ 竹澤 美和		9:30~10:10 いきいき体操 竹澤 美和		9:30~10:10 エアロピクス入門 ザハロワ		9:45~10:45 元氣わくわく体操 竹澤 美和		9:30~10:10 元氣UPエアロ 磯部 律子		9:30~10:10 ラテンエアロ 高木 優子	9:20~10:00 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		9:20~10:00 健康体操 野瀬 愛	45
10:00															10:00
15															15
30															30
45	10:30~11:10 ZUMBA DANDAN		10:45~11:25 ピラティス 柿澤 祐子		10:30~11:10 エアロピクス初中級 ザハロワ				10:50~11:30 STEP 竹澤 美和		10:45~11:25 美容バレエ 野崎 晶子	10:30~11:10 ヨガ 大澤 梓		10:30~11:10 らくらくエアロ 高木 優子	45
11:00															11:00
15															15
30															30
45															45
12:00	教室						教室								12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	13:30~14:10 らくらくエアロ 竹澤 美和		13:00~13:40 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		13:00~13:40 ストレッチ&ベリタス入門 NOARA				13:30~14:10 健康のびのび体操 竹澤 美和						14:00
15															15
30															30
45															45
15:00	教室														15:00
15															15
30															30
45															45
16:00	教室														16:00
15															15
30															30
45															45
17:00	教室														17:00
15															15
30															30
45															45
18:00	教室														18:00
15															15
30															30
45															45
19:00	18:30~19:10 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:10 ピラティス 菅 未来		18:30~19:10 ヨガ 竹澤 美和				18:30~19:10 かんたんエアロ 高木 優子		18:30~19:10 シェイプボディメイキング 笠原 敬晴				19:00
15															15
30															30
45															45
20:00	19:30~20:10 エンジョイエアロ 高木 優子		19:30~20:10 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		19:30~20:10 STEP 佐々木 清子				19:30~20:10 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和		19:30~20:10 キックシェイプ 笠原 敬晴				20:00
15															15
30															30
45															45
21:00			20:30~21:10 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:30~21:10 ZUMBA DANDAN				20:30~21:10 ヨガ 新島 美香						21:00
15															15
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

一般公開利用スペース早見表  
 ○ ⇒ 全て使用可能  
 × ⇒ 全て使用不可

※時間変更しておりますので、ご注意ください。

# みんなのトレーニングルームご利用手順

## ソーシャルディスタンス

スタジオ・トレーニングジム各1列にお並びください

**混雑時はお待ちいただく場合やお断りする場合がございます。**

体調チェックシートのご記入をお願い致します（1レッスンにつきお1人様1枚必要です）

ご使用済みのボールペンは使用済みケースに入れてください

※ボルタリング・マット・縄跳び・ボール・各種レンタルは当面の間中止しています。  
タオル、ウェア、シューズをお持ちください。



受付にて利用料の支払い、体調チェックシート提出

※回数券・チケットはトレーの上に置いて下さい。



くつ袋をお持ちでない方はカウンターの上のビニール袋をお使いください。

※使用済みのくつ袋は返却不要です。次回より各自でご用意をお願い致します。



### スタジオレッスンに参加される方

- キッズエリアはございません
- 定員は30名です
- レッスン終了後は換気消毒の為、すみやかに退出をしていただきます
- 続けてレッスン参加またはトレーニングルーム利用を希望される場合は再度入場手続きが必要となります（利用料が必要）



### トレーニングルームご利用の方

- 定員は10名です
- ご利用時間は2時間までです
- 続けてレッスンに参加を希望される場合は再度入場手続きが必要となります（利用料が必要）
- 会員証と引き換えに、消毒セットをお渡ししますので、使用後の器具の消毒をお願い致します。お帰りの際はご返却ください。

**マスクを持参・着用しよう！ 消毒をしよう！**