

2020年7月

レッスンスケジュール (月~金)

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | |
|----|--|--|----------------------------------|--|-------------------------|-----|---|--|-----|--|--|----------------------------------|----|
| | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | |
| 10 | セッティング ベーシックエアロ 10:30~11:15 NOYURI♥ | スタジオ& 時間変更 | | セッティング ゆがみケア 10:30~11:15 竹中♥ | | | セッティング ラテンエアロ 10:30~11:15 竹中♥ | NEW ルーシーダットン 10:45~11:30 くむら♥ | | セッティング ベーシックエアロ 10:30~11:15 快人♥ | 変更 NEW バランスボール 11:15~12:00 竹中♥ | | 10 |
| 11 | NEW セッティング フィットネスバレエ 12:00~12:45 水野♥ | 楽らくイス体操 11:15~12:00 小林♥ | リズムアクア ウォーキング はじめての 一歩♥ | 時間変更 セッティング パレトン 12:00~12:45 内藤 | | | セッティング ボディメイクEx 12:00~12:45 竹中 | | | 時間変更 セッティング 健美太極拳 12:00~12:45 銭♥ | | バドルグローブ スイム ボールde 水中体操♥ | 11 |
| 12 | セッティング Tae Bo® 13:30~14:15 庄野 | NEW ピラティス 14:00~14:45 RIKU♥ | はじめて 平泳ぎ♥ きれいに 平泳ぎ | 時間変更 セッティング LOW 13:30~14:15 竹中 | | | セッティング ロコモケア 13:30~14:15 安田♥ | | | セッティング 健康楽しく体操 13:30~14:15 竹中♥ | | はじめて バタフライ♥ きれいに バタフライ | 12 |
| 13 | セッティング ZUMBA® 15:00~15:45 中島(範) | NEW エンジョイフラダンス (有料スクール) 15:15~16:15 田中 | | 時間変更 セッティング パルピックストレッチ 15:00~15:45 岡野♥ | | | セッティング JAZZ 15:00~15:45 Megumi | | | セッティング ヨガ 15:00~15:45 佐藤♥ | | | 13 |
| 14 | セッティング ピラティス 16:30~17:15 RIKU♥ | | | NEW セッティング 気功 16:30~17:15 渡辺♥ | ストレッチスペース & 卓球利用可 | | セッティング LOW 16:30~17:15 高原 | ストレッチスペース & 卓球利用可 | | セッティング AERO&シェイプ 16:30~17:15 NOYURI | ストレッチスペース & 卓球利用可 | | 14 |
| 15 | NEW セッティング ピンヤサヨガ 19:00~19:45 吉原 | ストレッチスペース & 卓球利用可 | | セッティング ヨガ 19:15~20:00 小林♥ | | | セッティング バーチャルボクシング 19:15~20:00 湊 | | | 変更 セッティング パワーヨガ 19:15~20:00 戸張 | | | 15 |
| 16 | セッティング HIPHOP 20:15~21:00 YUKA | | はじめて バタフライ♥ きれいに バタフライ | | | | セッティング アクアジョガー ピクス アクア ストレッチ♥ | | | | | はじめて 平泳ぎ♥ きれいに 平泳ぎ | 16 |
| 17 | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 19 | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 20 | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | 21 |

※土日のスケジュールは裏面をご覧ください

レッスンスケジュール (土・日)

| | 土曜日 | | | 日曜日 | | | | |
|----|---------------------------------|-------------------------|----------------------------|---|-------------------------|--|-----------------------------|----|
| | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | | |
| 10 | | | | | | | 10 | |
| | 📺 セッティング | | | 📺 セッティング | | | | |
| 11 | LOW 10:30~11:15 畑川 | ストレッチスペース & 卓球利用可 | | ゆがみケア 10:30~11:15 竹中 | ストレッチスペース & 卓球利用可 | マンツーマン レッスン (有料・20分間) | 11 | |
| 12 | 📺 セッティング | | | 📺 セッティング | | | | 12 |
| | ピラティス 12:00~12:45 馬場 | | アクア ZUMBA® 武居 | ベーシックエアロ 12:00~12:45 竹中 | | マンツーマン レッスンの 開講日は プールサイドにて ご確認ください | 13 | |
| 13 | 📺 セッティング | | 当面的間、 単発受講は お休みとなります | 📺 セッティング | スタジオ変更 | | | 14 |
| | Tae Bo® 13:30~14:15 庄野 | | | ココーンスタイルヨガ (有料スクール) 13:15~14:15 竹中 | 📺 セッティング | ボディメイクEx 13:30~14:15 佐々木 | | 15 |
| 14 | 📺 セッティング | | | 📺 セッティング | | | | 16 |
| | リカバリーストレッチ 15:00~15:45 竹中 | | | 📺 セッティング | | ストレッチスペース & 卓球利用可 | マンツーマン レッスン (有料・20分間) | 17 |
| 15 | | | | 📺 セッティング | | | | |
| | ZUMBA® 16:45~17:30 仲田 | | | 📺 セッティング | | | | 19 |
| 16 | NEW | | | 📺 セッティング | | | | 20 |
| | LOW 18:15~19:00 仲田 | マスターズ | 📺 セッティング | | | | 21 | |
| | | | | | | | | |
| 20 | 【営業時間】 月~金 10:00~21:30 | | | ※祝日プログラム 7/23・24 | | | | |
| 21 | 土・日・祝※ 10:00~20:00 | | | →7/9(木)頃に、HP及び | | | | |
| | | | | 館内掲示にてご案内いたします | | | | |

ご案内

- ・マークは、体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいレッスンです
- ・📺マークは、zoomにてオンライン配信があるレッスンです
- ・レッスンの強度や難易度は、予約サイトか、別紙『スタジオインフォメーション』をご覧ください
- ・各レッスンの定員を縮小しております
スタジオ 定員 12名 (すべて3日前の18:00より専用予約フォームにて事前申込)
※有料スクールはフロントにて料金を添えてお申込ください
- プール 泳法レッスン 定員 10名 (当日申込)
アクアビクス・水中運動レッスン 定員 15名 (当日申込)

設備や窓で
換気を行っています。



手洗い・除菌を
お願いします。



マスクを着用して
ご利用ください。
※プール・浴室・更衣室は除く



ソーシャルディスタンスに
ご協力をお願いします。



施設での大きな声での
発声はご遠慮ください。



Vim
Vim Sports Avenue