

# アスレティックジム・プール 4月臨時プログラムスケジュール

2020年4月～

		火					
		多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	アクア	
10:00					10:00～11:00		
15			10:15～11:15	10:15～11:15	Cクラス (梅川) ②		
30		ホルドブラ& ストレッチ (山下(聡))	モナリサ エクササイズ (長谷)				
45							
11:00					11:00～12:00		
15					E・Sクラス (鹿島) ②		
30						11:30～12:30	
45						膝腰改善 ウォーキング (渋谷)②	
12:00		12:00～12:45			12:00～13:00	12:00～13:00	
15		セサミスタッフ オリジナル			腰痛水泳 (田口) ②	Aクラス (梅川) ②	
30							
45							
13:00					13:00～14:00		
15					Eクラス (梅川) ②		
30		13:30～14:30					
45		ポティーアート (近藤)				14:00～14:30	
14:00						アクアダンス (渋谷)	
15						14:40～15:10	
30					14:30～15:15	アクアシェイブ (渋谷)	
45		14:50～15:50	14:45～15:45		♪プライベート (森谷)③		
15:00		美姿勢 バレエヨガ (照屋)	アロマヨガ (鶴木)		15:20～15:50		
15					スイム25 (森谷)		
30							
45							
16:00							
15		16:10～16:50					
30		ポティーア チューニング (照屋)					
45							
17:00		17:10～18:10					
15		気功・太極拳 (弘澤)					
30							
45		18:30～19:10					
18:00		はじめて気功・ 太極拳 (弘澤)					
15							
30							
45							
19:00					19:00～20:00		
15					Cクラス (佐野) ②		
30		19:30～20:30					19:30～20:15
45		ホール エクササイズ (YOSHIKO)	20:00～20:20				アクア45 (山本)
20:00			20:00～20:20		20:00～21:00		
15			コアトレ (山下(直))		E・Sクラス (佐野) ②		
30	20:45～21:15						
45	Sintex® (YOSHIKO)		20:40～21:25				
21:00	眠れる身体づくり (YOSHIKO)		ヨガ45 (山下(直))				
15							
30							
45							

		水					
		多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	アクア	
10:00					10:00～11:00		
15			10:15～11:15	10:15～11:15	Aクラス (梅川) ②		
30			セルフケア コンディショニング (田澤)	ピラティス (前田)			11:00～11:30
45							アクアシェイブ (浅井)
11:00					11:00～12:00		
15					Cクラス (田口) ②		
30							
45							
11:35			11:35～12:20				
15			Pole de ストレッチ (前田)				
30					12:00～13:00	12:00～13:00	
45					マタニティスイミング (浅井) ②	シニア水泳 (梅川) ②	
13:00					13:00～14:00		
15			13:00～14:00		Bクラス (梅川) ②		
30			ゆるコア コントロール (NOYURI)				13:00～14:00
45							Eクラス (毛利) ②
14:00					基礎スイム (毛利)←	14:05～14:35	
15			14:20～15:20		♪プライベート (毛利)③←	14:40～15:00	
30			ポティーコントロール (五十嵐)			14:30～15:00	
45						ビューティーウォーク (渡辺)	
15:00		15:00～16:00		15:05～15:55	15:00～16:00	15:10～15:40	
15		ヨガ60 (中嶋)		からだ回復 (TAKAKO)	♪きっちり ○○○ (森谷)③	アクアダンス (渡辺)	
30							
45							
16:00					♪プライベート (森谷)③←	16:05～16:25	
15							
30							
45							
16:35			16:35～18:40				
15			セサミっこ くらぶ ②				
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
17:20				17:20～19:10			
18:00				セサミっこ くらぶ ②			
15							
30							
45							
19:00					19:00～20:00		
15					Bクラス (森岡) ②		
30							19:30～20:15
45							ゆったりアクア (上村)
20:00					20:00～21:00		
15					C・Eクラス (森岡) ②		
30							
45							
20:20			20:20～21:05				
15			オリジナル ストレッチ (提箸)				
30							
45							

		木					
		多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	アクア	
10:00					10:00～11:00		
15			10:15～11:00	10:15～11:15	E・Sクラス (梅川) ②		
30			筋トレ& ストレッチ (上野)	ウェーブ ストレッチ (NOYURI)			11:00～12:00
45							11:30～12:30
11:00					11:00～12:00		
15					Bクラス (田口) ②		
30							らくらく シェイブ (新沼)②
45							
11:20			11:20～12:20				
15			コンディショニング st (前田)				
30					12:00～13:00	12:00～13:00	
45					Aクラス (梅川) ②	Cクラス (田口) ②	
12:40			12:40～13:40				
15			骨盤 コンディショニング (ガーヤ)		♪プライベート (田口)③←	13:10～13:30	
30						13:00～14:00	
45						ハイドロ トーン (山本)②	
13:50			13:50～14:50				
14:00			Body Making Yoga (吉田)		14:00～14:30		
15			14:00～15:00		ワンポイント (毛利)		
30			コンディショ &ストレッチ (川勝)			14:30～15:15	
45						アクア45 (山本)	
15:30			15:30～16:15				
15			セサミスタッフ オリジナル		15:30～16:30		
30					♪きっちり ○○○ (鹿島)③		
45							
16:30			16:30～19:15		♪プライベート (鹿島)③←	16:40～17:00	
17:00			セサミっこ くらぶ ②				
15							
30							
45							
18:30					18:30～19:30		
18:00					Aクラス (武舎) ②		
15							
30							
45							
19:00			19:00～20:00				
15			シェイブ & ストレッチ (小畑)			19:30～20:15	
30						アクア45 (新沼)	
45							
20:00			20:00～21:00		20:00～21:00		
15					E・Sクラス (武舎) ②		
30							
45							
20:20			20:20～21:20				
15			ゆるトレ &ストレッチ (KENTA)				
30					20:40～21:25		
45					ピラティス45 (中嶋)		
21:00					21:05～21:35		
15					スイムトレーニング (毛利)		
30							
45							

【注意事項】

- 1 担当者名のないクラスにつきましては、館内掲示をご覧ください。
- 2 ② は有料スクールとなります。
- 3 ③ はスイム有料プログラムとなります。  
(なお、プライベートレッスンはアクアピクスプールの一部を使用する場合もございますので、予めご了承下さい。)
- 4 ♪ は予約プログラムとなります。  
※ご予約はプールフロントにて承ります。  
0422-71-3691(プール直通)
- 5 25Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。

- 6 特別プログラム等により、アクアプールおよび25Mプールを一部使用する場合が  
ございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。
- 7 プログラム開始後の途中参加は、安全管理上の理由によりご遠慮下さい。
- 8 期間中、人数制限がございます。  
Aスタジオ→18名 Bスタジオ→14名 多目的フロア→18名 QNXプログラム→4名  
全プログラム先着順となります。  
※電話予約はできません。

アスレティックジム・プール 4月臨時プログラムスケジュール

2020年4月～

金						
多目的70ア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
9:30						
45						
10:00			10:00~11:00	10:00~11:00		
15	10:15~11:15		Aクラス	Cクラス		
30	はじめて気功		(武舎)	(田口)		
45	太極拳		②	②		
11:00			11:00~12:00		11:15~11:45	
15			Eクラス		アクアダンス	
30	11:35~12:20		(武舎)		(森谷)	
45	ヨガ45		②			
12:00			12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	
15			腰痛水泳	Bクラス	シニア水泳	
30			(森谷)	(武舎)	(田口)	
45			②	②	②	
13:00			13:00~14:00			
15	13:10~14:00		E・Sクラス			
30	Pole de ストレッチ		(森谷)			
45	& トレーニング		②		14:00~14:30	
14:00			14:10~14:30	14:10~14:30	アクアダンス	
15	14:10~15:10		プライベート	(森谷)③	(毛利)	
30	ヨガ60				14:40~15:10	
45	(hitomi)				アクアシェイプ	
15:00		15:00~16:00			(毛利)	
15		ウェーブ	15:30~16:00			
30		ストレッチ	チャレンジスイム			
45	15:35~16:35	(YOSHIKO)	(鹿島)			
16:00			16:05~16:50			
15	16:00~16:30		プライベート			
30	身体づくり		(鹿島)③			
45	(坂東)					
17:00		16:40~19:00				
15	17:00~17:50	セサミっこ				
30	アンチエイジング	くらぶ				
45	(川勝)	②				
18:00						
15	18:15~19:00					
30	ヨガ					
45	(齋藤)					
19:00			19:30~19:50			
15	19:20~20:20		プライベート			
30	コアトレーニング	19:30~20:30	(鹿島)③			
45	& ストレッチ	シェイプ &				
20:00	(渥美)	ストレッチ	20:00~20:30			
15		(小畑)	チャレンジスイム			
30	20:30~21:30		(鹿島)			
45	ヨガ60					
21:00		21:00~21:30				
15	(吉田)	Poleからリセット				
30		(小畑)				
45						

土					
多目的70ア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30~10:30		
	9:45~10:45		Sクラス		
	背骨		(森岡)		
	コンディショニング	10:00~11:00	②		
	(黒崎)	ピラティス			
		(前田)	10:30~11:30		
			Eクラス		
			(森岡)		
			②		
	11:05~12:05	11:20~12:05	11:30~12:30		11:00~12:00
	コアトレ&	Pole de	Cクラス		マタニティ
	ストレッチ	ストレッチ	(森岡)		(浅井)
	(山下(聡))	(前田)	②		②
			12:30~13:30		
	12:35~13:35		A・Bクラス		
	ポールde		(森谷)		
	コンディショニング		②		
	(佐藤)		13:30~14:00		
			プライベート	13:35~13:55	ハイドロ
		13:50~14:40	(森谷)③		トーン
		ピラティス50			(浅井)②
		(渡辺)	14:00~14:30		
	13:55~14:40		スイム25		
	ソフトヨガ		(森谷)④		
	(齋藤)		14:30~15:00		
			プライベート		アクアシェイプ
			(鹿島)③		(荒川)
	15:00~15:45	15:00~16:00	14:35~15:20		15:10~15:40
	骨盤セルフ	コアコントロール	プライベート		コンディショニング
	ストレッチ	60	(鹿島)③		アクア
	(仁科)	(渡辺)			(荒川)
	16:05~16:55				
	ウェーブ				
	ストレッチ				
	(仁科)				
	17:15~18:05		17:00~18:00	17:15~17:45	
	骨盤底筋		Aクラス	ワンポイント	
	トレーニングヨガ		(佐野)	(鹿島)	
	(森)		②		
			18:00~19:00	18:00~19:00	
			Bクラス	Cクラス	
			(鹿島)	(佐野)	
			②	②	
19:00~19:45	19:00~19:45		19:00~20:00		
からだ	コアトレ		E・Sクラス		
調整	(中新田)		(佐野)		
(加藤)			②		
	20:20~21:20				
	ルーシーダットン				
	(田中聖)				

日					
多目的70ア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30~10:30		9:30
	9:45~10:30		Eクラス		45
	ヨガ45		(森岡)		10:00
	(山下(直))		②		15
			10:30~11:30		30
	10:50~11:50		Cクラス		45
	ボディコア	11:00~12:00	(森岡)		11:00
	コントロール	背骨	②		15
	(NOYURI)	コンディショニング	11:30~12:30	11:30~12:30	30
		(黒崎)	Aクラス	Bクラス	45
			(森谷)	(森岡)	12:00
			②	②	15
	12:15~12:45		12:30~13:30		30
	ボディシェイプ		Sクラス		45
	(黒崎)		(森谷)		13:00
			②		15
	13:10~14:00				30
	アンチエイジング				45
	(川勝)	13:45~14:30			14:00
		らくらくシェイプ			15
		(加藤)			30
	14:20~15:10				45
	コンディショニング				15:00
	& ストレッチ				15
	(川勝)				30
	15:30~16:30		15:50~16:20		45
	ピラティス		スイムトレーニング		16:00
	(中嶋)		(森谷)		15
					30
16:25~17:10					45
ヨガ45	16:50~17:35				17:00
(hitomi)	ゆるトレ&				15
	ストレッチ				30
	(KENTA)				45
					18:00
					15
					30
					45
					19:00
					15
					30
					45
					20:00
					15
					30
					45
					21:00
					15
					30
					45

# 新型コロナウイルス感染予防に伴う プログラムの実施について

新型コロナウイルスの感染予防の為、以下3つの条件が同時に発生する事の無いよう  
注意を払い実施させていただきます。

## ① 換気が悪い「密室」空間 ②多くの人が「密集」する場所 ③至近距離での会話や発声「密接」

### ■休講プログラムについて

- ・スタジオの有料スクールおよび登録制有料プログラム、アクアプログラムワッツは休講といたします。

### ■スタジオ、多目的フロア、アクアプールプログラム内容について

- ・スタジオ、多目的フロアは調整系、筋トレ系のプログラムを中心に実施いたします。
- ・アクアプログラムはその場の動きを中心としたプログラム内容で実施いたします。

### ■定員制限について

- ・お客様同士の間隔を 2m 程度開ける為、全てのプログラムに次の通り参加者の定員制限を設けます。

【A スタジオ：18名】 【B スタジオ：14名】 【多目的フロア：18名】 【QNX プログラム：4名】

- ・各プログラムは先着順といたします。一定の間隔をあけて並んでいただくよう、ご協力をお願いします。
- ・順番待ちの開始時間については、各プログラム 10 分前からとなります。並ぶ場所は、アスレティックジムスタッフにご確認ください。

### ■換気について

- ・プログラム実施中、スタジオの窓・出入口を開放、設備換気を常時稼働することとします。寒さが気になる方は上着の着用などご協力をお願いします。
- ・プログラムごとの間隔を 20 分以上空け、換気を行います。

### ■清掃について

- ・プログラム終了後はスタッフが消毒を行います。マット等はそのまま動かさずにご退出ください。
- ・床清掃はシート取り換え可能なワイパーモップで実施し、プログラムごとに交換いたします。

### ■その他

- ・インストラクターがマスクを着用する場合がございます。
- ・プログラム中の声出し、ハイタッチは禁止とさせていただきます。