

9月特別編成プログラム *別紙をご覧ください

	月		水		木		金		土			日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール
10時	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	10時	スタジオ	プール
11時	10:15-10:55 ハタヨガ 朋子(13名)		10:15-10:55 エンジョイステップ 馬淵(13名)				10:20-11:00 リラックスヨガ 今村(13名)		10:20-11:00 やさしいステップ 馬淵(13名)		11時		
	11:15-11:55 ZUMBA MARINA(13名)	ベビーアクア	11:15-11:55 ZUMBA 北村(13名)	シニアスイミング (初・中・上級)			11:00-11:45 ベビーアクア		11:00-11:40 アクアピクス40 内海(なし)		11:00-11:30 *アクアバラエティ 下記参照		
12時											12時		
	12:15-12:55 ピラティス 安藤(13名)	マスタースイミング (初・中・上級)		マスタースイミング (初・中・上級)			12:10-12:40 チャレンジスイム クール 廣瀬(なし)		12:00-13:00 マスタースイミング (中・上級)				
13時											13時		
14時		13:30-14:00 ウォーキングピクス30 森田(なし)					13:30-14:10 アクアピクス40 児島(なし)		13:00-14:00 ヨガ <有料クラス> 間下		13:30-14:00 ウォーキングピクス30 奥村(なし)		
15時							14:30-15:10 ハタヨガ 木山(13名)		14:20-15:00 はじめての 太極拳 棚橋(10名)		13:50-14:45 HIP HOP		
16時		15:45-16:25 リトルスター スイミング		15:45-16:25 リトルスター スイミング							13:55-15:00 ジュニアスイミング		
17時		16:25-17:30 ジュニアスイミング	16:30-17:25 Jr L.A. Style	16:25-17:30 ジュニアスイミング	16:30-17:25 チアダンス	16:25-17:30 ジュニアスイミング			16:25-17:30 ジュニアスイミング		14:55-16:00 ジュニアスイミング		
18時	17:30-18:25 Jr L.A. Style	17:25-18:30 ジュニアスイミング	17:30-18:25 Jr L.A. Style	17:25-18:30 ジュニアスイミング	17:30-18:25 チアダンス	17:25-18:30 ジュニアスイミング			17:25-18:30 ジュニアスイミング		15:55-17:00 ジュニアスイミング		
19時				18:30-19:30 マスタースイミング (初・中・上級)	18:30-19:25 チアダンス							15:00-15:30 アクアウォーキング 佐藤(なし)	
20時		19:00-19:40 かんたんエアロ 内海(13名)											
		19:45-20:15 ウォーキングピクス30 高橋英(なし)	20:00-20:40 シェイプアップヨガ 間下(13名)	20:00-20:30 アクアピクス30 大野(なし)			19:30-20:10 アクアピクス40 後藤(なし)		20:00-20:30 アクアダンベル30 吉村(なし)		19:30-20:10 AQUA ZUMBA 児島(なし)		
21時			21:00-21:40 ZUMBA 間下(13名)		20:45-21:25 ピラティス 宮崎(13名)								

指導者変更 →

《スタジオ》 レッスン開始の30分前よりフロントにて受付致します。開始10分を過ぎてからの参加は、ご遠慮下さい。

()は定員です。定員になり次第締め切らせて頂きます。

スタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。

《プール》 開始時間になりましたらプールにお集まり下さい。

※ホットエクササイズは行いません

*スタジオバラエティ 日程表	*アクアバラエティ 日程表
	6日 ●11:00-11:30 ウォーキングピクス 奥村(なし)
	13日 ●11:00-11:30 アクアダンベル 高橋和(なし)
	20日 ●11:00-11:30 アクアピクス 奥村(なし)
	27日 ●11:00-11:30 アクアウォーキング 佐藤(なし)

スタジオレッスン ご参加の皆様へ

《感染予防のため、スタジオ内の会話はお控えください》

- ◆レッスン時間：1 レッスン 40 分 （レッスン表をご確認ください）
- ◆ホットレッスンは行いません。
- ◆定員について：13 名（太極拳：10 名）＊十分な間隔を設けるため定員を減らします。
＊受付は開始 30 分前ですが、フラッグセブン会員(会員証所持者)を優先いたします。
法人チケット・相互利用の方は、開始 10 分前に空きがある場合のみご参加できます。
＊フラッグセブン会員(会員証所持者)で、受付時間内に来館され定員から溢れた場合、次週の該当レッスンに限り優先的に受講ができます。（先着3名のみ：ただし当日、受付終了時間の 10 分前にご来館がない場合は、キャンセルとさせていただきます）その他条件として、①：前のレッスンを受講していないこと ②：後のレッスンは空きがあれば受講できます
- ◆階段横のアルコールで手洗い消毒を行い、マスク着用でスタジオにご入場ください。
＊フェイスシールドも良いです。しかし、感染予防としてはマスクをお勧めします。
- ◆換気に関して
＊入口ドア・窓を開けてレッスンを行います。雨天等で閉鎖した場合は、開始 20 分後に換気を行います。換気により冷房が効きにくい場合がございます。よりこまめな水分補給を行ってください。
＊レッスン終了後に室内の換気と消毒を行います。速やかなご退室をお願いいたします。
- ◆レッスンに関して
＊レッスン中はマスクの着用をお願いいたします。熱中症予防のため参加者の任意で外しても良いですが、マスクを外した際の会話はご遠慮ください。また、レッスン終了後はマスクを着用しご退室ください。
＊お客様同士の接触を防ぐため立ち位置を決め行います。インストラクターの指示にご協力ください。
＊インストラクターは、飛沫感染予防としてマスクを着用いたします。また、指導スペースを確保させていただきます。
＊インストラクターは、安全を確保するため背面指導を実施する場合があります。
＊ストレッチマットの使用後は、両面消毒のご協力をお願いします。
＊窓を開けて行いますので、音量を下げマイクの使用はいたしません。
＊禁止事項：発声 ハイタッチ 拍手

以上

現状で行える範囲でのご提供となります。ご不便をお掛け致しますが、ご理解の程お願いいたします。
また、諸事情により急な変更や休講になる場合がございます。予めご了承ください。

フラッグセブン