

大人メンバーズ * プールプログラム *

2020年8月日程

2020年7月24日発行

7月よりすべてのレッスンを再開いたします。再開にあたりできる限りの感染予防を行ってまいりますのでご理解とご協力をお願いいたします。

①指導者はプールマスクを着用し、レッスンを行います。②会員様同士も距離を保ってレッスンにご参加ください。

| | | | | | |
|------------|-----|------------------|------------------|---|-------------|
| 【フリースイミング】 | 火～金 | 【昼の部】10:00～15:30 | 【夜の部】19:30～22:00 | 日 | 12:00～19:00 |
| | 土 | 【昼の部】10:00～13:30 | 【夜の部】19:30～22:00 | | |

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>*おはよう水中ラジオ体操 10:15～</p> <p>フリースイミング 10:00～15:30</p> <p>すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中</p> <p>初級・平&バタ①② 10:45～11:15 田中</p> <p>親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 石川</p> <p>アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:20～13:05 石川</p> <p>上級4種目45①②③ 14:00～14:45 田中</p> <p>受付終了時間 15:00</p> <p>子供スイミング 16:30～18:30</p> <p>強化・Z・M2 18:30～19:30</p> <p>選抜 18:30～21:00</p> <p>フリースイミング 19:30～22:00 ①②③④</p> <p>受付終了時間 21:20</p> | <p>*おはよう水中ラジオ体操 10:15～</p> <p>フリースイミング 10:00～15:30</p> <p>すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中</p> <p>初級・クロール ①② 11:45～12:15 田中</p> <p>中級4種目①②③ 13:00～13:45 石川</p> <p>上級4種目60①②③ 14:00～15:00 田中</p> <p>受付終了時間 15:00</p> <p>子供スイミング 16:30～18:30</p> <p>強化・Z・M2 18:30～19:30</p> <p>フリースイミング 19:30～22:00</p> <p>アクアリラクゼーション⑤⑥ 20:15～21:00 桶田</p> <p>受付終了時間 21:20</p> | <p>*おはよう水中ラジオ体操 10:15～</p> <p>フリースイミング 10:00～15:30</p> <p>すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中</p> <p>アクアリラクゼーション⑤⑥ 13:00～13:45 石川</p> <p>上級4種目45①②③ 14:00～14:45 田中</p> <p>受付終了時間 15:00</p> <p>子供スイミング 16:30～18:30</p> <p>強化・Z・M2 18:30～19:30</p> <p>フリースイミング 19:30～22:00</p> <p>受付終了時間 21:20</p> | <p>*おはよう水中ラジオ体操 10:15～</p> <p>フリースイミング 10:00～15:30</p> <p>すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 石川</p> <p>初級・背泳ぎ①② 11:30～12:00 石川</p> <p>アクアピクス ⑤⑥ 12:15～13:00 八石</p> <p>中級4種目①②③ 13:00～13:45 八木</p> <p>上級4種目60①②③ 14:00～15:00 田中</p> <p>受付終了時間 15:00</p> <p>子供スイミング 16:30～18:30</p> <p>強化・Z・M2 18:30～19:30</p> <p>選抜 18:30～21:00</p> <p>フリースイミング 19:30～22:00 ①②③④</p> <p>受付終了時間 21:20</p> | <p>*おはよう水中ラジオ体操 10:15～</p> <p>フリースイミング 10:00～13:30</p> <p>初級・4種目 ①② 10:30～11:15 石川</p> <p>親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 石川</p> <p>上級4種目60①②③ 12:15～13:15 田中</p> <p>受付終了時間 13:00</p> <p>子供スイミング 14:00～17:00</p> <p>選抜 17:00～18:30</p> <p>強化・Z・M2 18:30～19:30</p> <p>フリースイミング 19:30～22:00</p> <p>受付終了時間 21:20</p> | <p>子供スイミング 10:00～12:00</p> <p>フリースイミング 12:00～19:00</p> <p>入会テスト⑤⑥(半分) 13:00～13:45</p> <p>強化・Z・M2①②③ 14:00～15:00</p> <p>受付終了時間 18:00</p> <p>※スイミング個人レッスン (1人30分) フロントにて予約受付中です。 時間・コーチ・要望等はお相談下さい。</p> <p>※水・金 10:00～12:00 ※木 11:30～12:00 ※土 13:00～14:00 ※日 12:00～14:00 15:00～18:00</p> |

大人メンバーズ * トレーニングジム ・ スタジオプログラム *

2020年8月日程

2020年7月24日発行

8月のレッスンを以下のプログラムで行います。感染対策をとりながらレッスンを行っていきます。ご不便な点もありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ①アリーナ・スタジオ入退館時は必ず消毒をお願いいたします。
- ②レッスン時もマスクの着用をお願いいたします。
- ③マットやポール等の道具は使用前・後で消毒用タオルで拭き取るようお願いいたします。
- ④人数の多いレッスン維30分とさせていただきます。
- ⑤間隔をとってレッスンに参加していただくため、人数制限をさせていただきます。
- ⑥整理券を配布します。一人1枚ずつお取りください。

※⑤について:定員を10名とさせていただきます。同じレッスンを2本行う箇所もありますので、分散してご参加ください。

| 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|------|----------------------------|--|----------------------------|------|---------------------------------------|------|-------------------------------|----------------------------------|
| アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ |
| 太極拳 10:15~10:45 石田 | JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田 | ストレッチポール 10:15~10:45 桶田 | | 健康体操① 10:05~10:35 花田 | JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田 | 健康体操① 10:10~10:40 森 | | ストレッチポール 10:15~10:45 桶田 | | 交替わり① 10:15~10:45 高尾 | 8/2 ヨガ 8/9 バランスボール 8/16 ヨガ |
| 健康体操① 11:00~11:30 石田 | | バランスボール 11:00~11:30 桶田 | | 健康体操② 10:40~11:10 花田 | JYBEAT ステップ 11:00~11:30 鈴木輝 | ストレッチ 10:45~11:00 | | ピラティス 10:50~11:20 桶田 | | 交替わり② 10:55~11:25 高尾 | 8/23 バランスボール 8/30 ヨガ |
| 健康体操② 11:40~12:10 石田 | | | | | JYBEAT ヨガ 11:45~12:15 鈴木輝 | 健康体操② 11:05~11:35 森 | | バランスボール 11:30~12:00 桶田 | | フィットネスフラ 11:40~12:10 高尾 | |
| | JYBEAT ヨガ 12:15~12:45 鈴木 | | | | | | | JYBEAT エアロビクス 12:15~12:45 戸田 | | | |
| ピラティス① 13:00~13:30 丹羽 | | | | | | | | | | | |
| ピラティス② 13:40~14:10 丹羽 | | | | | | | | | | | |
| | | JYBEAT ヨガ 14:15~14:45 桶田 | | ピラティス 14:15~14:45 石川 | | ピラティス 14:15~14:45 石川 | | | | | |
| <p>大人メンバーズの皆様へ レッスンの途中入室・退室はできません。 講師とお客様が気持ちよく参加できるよう、時間厳守をお願い致します。</p> | | | | | | | | | | | |
| | | | | | コンディショニング トレーニング 19:15~20:00 花田 | | | | | | |
| エアロビクス 19:15~19:45 高尾 | | | | | | | | エアロビクス 19:15~19:45 高尾 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| ヨガ 20:00~20:45 高尾 | | | | | | | | ピラティス 20:15~21:15 八石 | | ヨガ 20:00~20:45 高尾 | |
| | | | | | | | | | | | |
| <p>夜の部のみ(エアロビクス除く)、通常レッスンになります。お時間の間違えないよう、お願いいたします。(人数制限は引き続きおこなってまいります。)</p> | | | | | | | | | | | |
| 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | |

受付終了時間 18:00

**グランドパシフィック
スポーツ倶楽部**

TEL 0532-63-8818