

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2020年11月日程

2020年10月20日発行

11月も引き続き感染対策を行っていきます。ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

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&amp;バタ①② 10:45～11:15 田中</p> <p>親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 近藤</p> <p>アクアリクゼーション⑤⑥ 12:20～13:05 岡本</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 ①②③④ 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 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 岡本</p> <p>上級4種目60①②③ 14:00～15:00 木村</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 木村</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・辻</p> <p>初級・背泳ぎ①② 11:30～12:00 石川・辻</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 木村</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 ①②③④ 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 10:00～13:30</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 岡本</p> <p>上級4種目60①②③ 12:15～13:15 岡本</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・要望等はこちらでご相談下さい。</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11月日程

2020年10月20日発行

10月より一部のレッスン(ピラティス・ヨガ・ストレッチポール)の人数制限を緩和させていただいております。

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。

④一部のレッスンを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。(上記3つのレッスンは定員を15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 辻・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	JYBEAT エアロビクス 10:10~10:40 戸田		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	11/1 ヨガ 11/8 バランスボール 11/15 ヨガ
健康体操① 11:00~11:30 石田		バランスボール 11:00~11:30 辻・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	11/22 バランスボール 11/29 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 14:15~14:45 岡本・石川		ピラティス 14:15~14:45 辻・石川					
ピラティス② 13:40~14:10 丹羽											
<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、時間厳守でお願い致します。</p>											
					コンディショニング トレーニング 19:15~20:00 花田					ストレッチポール 15:05~15:25	
エアロビクス 19:15~19:45 高尾								エアロビクス 19:15~19:45 高尾		ピラティス 15:30~16:00 辻・桶田	
ザ・スローリンバ ドレナージュ 20:00~21:00 高尾											受付終了時間 18:00
								ピラティス 20:15~21:15 八石			
								ヨガ 20:00~21:00 高尾			
夜の部のみ(エアロビクス除く)、通常レッスンになります。お時間の間違えがないよう、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。)											
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	

グランドパシフィック  
スポーツ倶楽部  
TEL 0532-63-8818