２０２１年　１０月～１２月　メンバーズプログラム

がんばるココロを育てたい!!
パシフィックスポーツ倶楽部豊橋

	月		火		水		木		金		土	
	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
10:00	ストレッチ 10:05～10:25		からだほぐし 10:05～10:25		ストレッチ 10:05～10:25				ストレッチ 10:05～10:25			
	コアエクササイズ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （金山）	からだシェイプ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （宮崎）	肩こり腰痛 改善ヨーガ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （金山）		水中ウォーキング 10:30～11:00 （宮崎）	からだほぐし 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （藤原）		
11:00	肩こり腰痛 改善ヨーガ 11:00～11:30	クロール＆背泳ぎ 11:10～11:40 （金山）	ストレッチ 11:15～11:45（荒川）	子供スイミング	からだシェイプ 11:00～11:30	はじめてののんびり4泳法 11:10～11:40 （金山）	ピラティス 11:15～12:00 （戸澤）	クロール＆背泳ぎ 11:10～11:40 （宮崎）	ストレッチ 11:15～11:45（金山）	はじめてののんびり4泳法 11:10～11:40 （藤原）		子供スイミング
	からだシェイプ 11:30～12:00				ボディリフレッシュ 11:30～12:00							
12:00	ストレッチ 12:15～12:45 （金山）		格闘エクササイズ 12:00～12:30		からだほぐし 12:00～12:30	のんびり4泳法 12:00～12:45 （植村）	サーキット 12:10～12:30		からだシェイプ 12:00～12:30			たっぷり初級 12:00～13:00 （犬塚）
			コアエクササイズ 12:30～13:00		スピリチュアルヨーガ 12:30～13:00		ストレッチ 12:30～13:00		サーキット 12:30～13:00			
13:00	からだほぐし 13:00～13:30	のんびり泳ごう 13:00～13:45 （荒川）	サーキット 13:00～13:30	水中運動 13:00～13:45 （荒川）	太極拳 13:00～13:30	たっぷり初級 13:00～14:00 （荒川）	からだシェイプ 13:00～13:30	のんびり4泳法 13:00～13:45 （金山）	格闘エクササイズ 13:00～13:30	水中運動 13:00～13:45 （金山）		
	太極拳 13:30～14:00		ストレッチ 13:30～14:00		格闘エクササイズ 13:30～14:00		肩こり腰痛 改善ヨーガ 13:30～14:00		太極拳 13:30～14:00			
14:00	サーキット 14:00～14:30	たっぷり初級 14:00～15:00 （犬塚）	太極拳 14:00～14:30	たっぷり中級 14:00～15:00 （安達）	コアエクササイズ 14:00～14:30		ボディリフレッシュ 14:00～14:30	たっぷり中級 14:00～15:00 （安達）	肩こり腰痛 改善ヨーガ 14:00～14:30	たっぷり初級 14:00～15:00 （植村）		子供スイミング
	スピリチュアルヨーガ 14:30～15:00		肩こり腰痛 改善ヨーガ 14:30～15:00		サーキット 14:30～15:00		太極拳 14:30～15:00		ボディリフレッシュ 14:30～15:00			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		子供スイミング	コンバット 19:00～19:30	子供スイミング	格闘エクササイズ 19:00～19:30	子供スイミング		子供スイミング		子供スイミング		たっぷり中級 19:00～20:00 （犬塚）
			ストレッチ 19:30～20:00		からだほぐし 19:30～20:00							
20:00		たっぷり上級 20:00～21:00 （犬塚）										

◆新型コロナウイルス感染防止対策とお願い◆

当クラブも新型コロナウイルスの感染防止対策に努めてまいりますので
会員の皆様にも引き続きご協力いただきますよう　お願い申し上げます。

対策1.　スタジオレッスンを**予約制**にします。
　当日お電話かフロントでご予約ください。
対策2.　JOY BEATの1時間以上連続の受講は
　ご遠慮ください。
対策3.　スタジオへ出入りする際は
　手指の消毒をお願いします。
対策4.　レッスン中は窓・扉を開け換気をします。