

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2021年11月日程

2021年10月20日発行

コロナウイルス感染拡大につき、感染予防対策を強化させていただきます。

プール以外の場所では、マスクの着用をお願いしております。また、更衣室での会話はなるべく控えるようお願い致します。

【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>すっきりウォーキング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>アクアリラクゼーション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 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>すっきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 桶田</p> <p>初級・クロール ①② 11:45～12:15 桶田</p> <p>中級4種目①②③ 13:00～13:45 石川・辻</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>アクアリラクゼーション⑤⑥ 20:15～21:00 石川</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>すっきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 岡本</p> <p>アクアリラクゼーション⑤⑥ 13:00～13:45 白井</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>すっきりウォーキング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 木村・辻</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>体験会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>☆個人レッスン実施しております。</p> <p>・時間:1回30分レッスン ・料金:¥2,200 ★フロントにて予約受付中です。 時間・コーチ・要望等はこちら相談下さい。</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 \*

2021年11月日程

2021年10月20日発行

コロナウイルス感染症対策にご協力頂きありがとうございます。引き続き以下の対策を行ってまいります。よろしくお願ひ致します。

- 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。
- ④一部のレッスンを30分レッスン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。必ず1枚持参してご参加ください。

※今後も現状のままレッスンを行って参ります。状況によって変更してまいりますのでしばらくお待ちいただけたらと思います。また、引き続き、分散してご参加いただきますようご協力お願ひ致します。

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	ヨガ 10:15~10:45 森		ストレッチポール 10:15~10:45 辻		健康体操① 10:10~10:40 森	JYBEAT エアロビクス 10:10~10:40 鈴木	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	11/7 バランスボール 11/14 ヨガ 11/21 バランスボール 11/28 ヨガ
健康体操① 11:00~11:30 石田		ステップ 11:00~11:30 森		バランスボール 11:00~11:30 辻		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	
健康体操② 11:40~12:10 石田	JYBEAT ヨガ 12:15~12:45 鈴木				JYBEAT 格闘エクササイズ 11:45~12:15 戸田	健康体操② 11:05~11:35 森	JYBEAT ステップ 11:05~11:35 戸田	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	
ピラティス① 13:00~13:30 丹羽				ピラティス 14:15~14:45 石川				JYBEAT エアロビクス 12:15~12:45 戸田			
ピラティス② 13:40~14:10 丹羽						ピラティス 14:15~14:45 辻					
<p>~☆ 人数制限について 11月現在 ☆~</p> <p>・太極拳 ・健康体操 ・エアロビクス ・ステップ ・バランスボール ・フィットネスフラ                  ・ヨガ ・ピラティス ・ストレッチポール ・ザ スローリンパドレナージュ ・ストレッチ</p> <p>定員10名 定員15名</p>											
エアロビクス 19:15~19:45 高尾								エアロビクス 19:15~19:45 高尾			
交替わりレッスン 20:00~21:00 高尾	11/2 ステップ台・ストレッチ 11/9 基礎ヨガ 11/16 ステップ台・ストレッチ 11/23 基礎ヨガ ★定員人数異なります。11/30 ステップ台・ストレッチ	<p>★レッスンの変更があります。                      ステップ台・ストレッチはステップ台を使った                      基本の動きを20~30分・ストレッチを30分と                      レッスンを行ってまいります。</p>						ピラティス 20:10~21:10 八石		ピラティス 20:00~21:00 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。)</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