

# フィットネスクラブ ミズノウエルネス本店

# レッスントイムスケジュール 2020年 10月～

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
9:00							休館日													9:00		
30	モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ サーキット① 9:10～10:20 (70分)		モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ サーキット④ 9:10～10:20 (70分)			朝の健康体操 9:30(30分) スタッフ★	ラララ サーキット⑦ 9:10～10:20 (70分)		モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ サーキット⑩ 9:10～10:20 (70分)		モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★			モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★			30		
10:00																					10:00	
30	Softエアロ 10:15(45分) 角田 ★		2コース定員12名	先着順にて 20名 9:00よりチケットを 配布します。		2コース定員12名		Softエアロ 10:30(45分) 西原 ★	ラララ フィット⑧ 10:40～11:50 (70分)		筋コン簡コン 10:30(30分) スタッフ ★	ラララ サーキット⑪ 10:40～11:50 (70分)		朝の水中体操 10:00(30分) スタッフ ★	Simpleエアロ 10:15(45分) 坂本 ★			Naturalエアロ 10:15(45分) 岩下 ★		2コース定員12名	11:00	
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★	ラララ サーキット② 10:40～11:50 (70分)	1コース定員12名	ヤムナボディ ローリング 11:00(45分) 八木 ★ 20名先着	ラララ フィット⑤ 10:40～11:50 (70分)	有料 ※予約制 グループフォーム 11:15(45分) 村上 ★ 1コース				有料 ※予約制 グループフォーム 11:15(45分) 村上 ★	10月:上半身 11月:下半身 12月:MIX	ラララ サーキット⑪ 10:40～11:50 (70分)	クロール&バタ 11:00(45分) 青野★				筋コン簡コン 11:30(30分) 伊藤 ★		水中ウォーキング 11:00(30分) 富吉 ★	1コース定員12名	30	
12:00			1コース定員12名					ピラティス 11:50(40分) 古澤 ★	ラララ サーキット フリー 12:10～13:20 (70分)	1コース定員12名	リラククス ヨガ 11:40(45分) 川端 ★	ラララ サーキット フリー 12:10～13:20 (70分)	バタ&平泳ぎ 12:00(45分) 青野★★	10月:MIX 11月:上半身 12月:下半身				ストレッチ 12:00(20分) スタッフ ★		スイミング入門 11:45(30分) 富吉 ★	1コース定員12名	30
13:00		ラララ サーキット フリー 12:10～13:20 (70分)	1コース定員12名	ヤムナフット 12:40(20分) 八木 ★	ラララ サーキット フリー 12:10～13:20 (70分)	スイム初級 12:15(45分) 村上 ★					筋コン簡コン 13:00(30分) 岡田 ★	ラララ サーキット フリー 12:10～13:20 (70分)	スイム中級 13:00(45分) 村上 ★				お腹引き締め 13:00(20分) スタッフ ★		スイミング4泳法 12:30(45分) 古川★～★★		スイミング4泳法 12:30(45分) 富吉 ★	13:00
30			1コース定員12名	お腹引き締め 13:30(20分) 藤川/山下★		泳法別 平泳ぎ 13:15(45分) 村上 ★					10月:下半身 11月:MIX 12月:上半身	ラララ サーキット⑨ 13:40～14:50 (70分)		フィットネス フラ 13:15(45分) 川西 ★					ルーシーダットン (自己整体ヨガ) 13:00(45分) 池之畑 ★			30
14:00	ボールストレッチ 14:00(30分) スタッフ ★	ラララ サーキット③ 13:40～14:50 (70分)			ラララ サーキット⑥ 13:40～14:50 (70分)			時間 変更 エイジレスパレエ ストレッチ 14:00(45分) 小林 ★					ラララ サーキット⑫ 13:40～14:50 (70分)								14:00	
30			2コース定員12名																		30	
15:00			2コース定員12名																		15:00	
30	健美操 15:00(45分) 木脇 ★		ス	水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ ★ ※2コース		水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ ★ ※2コース					ムービング ヨガ 14:30(45分) 森上 ★	ラララ サーキット⑫ 13:40～14:50 (70分)						3コース定員20名			30	
16:00				子ども水泳教室		子ども水泳教室																16:00
30			ス	幼児クラス 15:45～16:45 1コース	子どもスクール スポーツ教室 幼児クラス 16:10～17:10 (60分)	幼児クラス 15:45～16:45 1コース					有料											30
17:00			ス																			17:00
30			ス	子ども水泳教室	子どもスクール スポーツ教室 小学生クラス 17:30～18:30 (60分)	子ども水泳教室					有料											30
18:00	有料			小学生クラス 17:10～18:15 2コース		小学生クラス 17:10～18:15 2コース																18:00
30	ダンススクール RUMIクラス 18:00～19:45 (105分)		1コース定員12名		有料	キッズ ダンススクール TOMOクラス 18:30～19:30 (60分)																30
19:00				スイム4泳法 19:00(30分) 富吉★	パワーヨガ 19:00(45分) 黒岩 ★～★★★	スイム上級 19:00(45分) 富吉 ★★～★★★★		ピラティス 19:00(45分) 西原 ★～★★★		1コース定員12名	スイム トレーニング 19:00(45分) 富吉 ★★～★★★★											19:00
30																						30
20:00			有料					リズム＆ アイソレーション 20:00(45分) YUUKI ★														20:00
30				ストリートダンス 20:00～21:00 (60分) 毛利																		30
21:00																						21:00

【レッスンガイドライン】  
日本フィットネス協会（FIA）のガイドラインにより、入館・スタジオレッスン中を含めてマスク着用は必須となります。

【各レッスン参加について】  
先着順にて参加券をお取りいただき、インストラクターへお渡しください。尚、ご本人様のみのチケットをお取りくださいますよう、改めてお願いいたします。

レッスン参加のお客様におかれましても、ソーシャルディスタンスを充分確保した上でご参加をお願い申し上げます。

【プールフリーコースについて】  
フリーコースでの、**レッスン受講は禁止**とさせていただきます。接触等の危険性もございます。安全面の配慮の為、ご理解をお願いいたします。  
利用される場合は、**立ち止まらず、右側通行で譲り合いながら**ウォーキング、遊泳でのご利用をお願いいたします。

営業時間のご案内

月・火・木・金：9:00～21:30  
土・日・祝：9:00～18:00  
定休日：毎週水曜日

筋コンディショニング系

コンディショニング系

スイム系

有酸素系

リラックス系

有料:有料教室

【レッスнгаイドライン】  
日本フィットネス協会 (FIA) のガイドラインにより、入館・スタジオレッスン中を含めてマスク着用は必須となります。

【各レッスン参加について】  
先着順にて参加券をお取りいただき、インストラクターへお渡しください。尚、ご本人様のみのチケットをお取りくださいますよう、改めてお願いいたします。

レッスン参加のお客様におかれましても、ソーシャルディスタンスを充分確保した上でご参加をお願い申し上げます。

【プールフリーコースについて】  
フリーコースでの、**レッスン受講は禁止**とさせていただきます。接触等の危険性もございます。安全面の配慮の為、ご理解お願いいたします。  
利用される場合は、**立ち止まらず、右側通行で譲り合いながら**ウォーキング、遊泳でのご利用をお願いいたします。

## 営業時間のご案内

月・火・木・金 : 9:00～21:30  
土・日・祝 : 9:00～18:00

定休日 : 毎週水曜日

※年末年始、夏季休業及び施設点検日等は休業いたします。



フィットネスクラブ  
ミズノウエルネス

06-6606-3751

筋コンディショニング系	有酸素系
コンディショニング系	リラックス系
スイム系	有料:有料教室
	ス:キッズスクール

“密”を回避し、参加者様同士の十分な距離を保ちながら、**スタジオ:20名 プール:12名**の定員といたします。  
※尚、**土曜日15:00～アクアエクササイズ**は、20名定員の3コースといたします。  
※レッスン参加のお客様におかれましても、**ソーシャルディスタンス**を充分確保いただきますようお願い申し上げます。