

フィットネスクラブ ミズノウエルネス本店 レッスンタイムスケジュール 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	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)	1コース定員12名	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★				
10:00	Softエアロ 10:15(45分) 角田 ★	2コース定員12名 水中ウォーキング 10:30(30分) スタッフ ★	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 水中ウォーキング 10:30(30分) スタッフ ★				2コース定員12名 水中ウォーキング 10:30(30分) スタッフ ★		2コース定員12名 筋コン簡コン 10:30(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 水中ウォーキング 11:00(30分) 富吉 ★					
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 スイム入門 11:15(30分) 村上 ★	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	Softエアロ 10:30(45分) 西原 ★	ラララ フィット⑧ 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 ★	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)	1コース定員12名 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 11:45(30分) 富吉 ★	1コース定員12名 スイミング入門 11:45(30分) 富吉 ★	1コース定員12名 水中ウォーキング 11:00(30分) 富吉 ★		
12:00	リラックスヨガ 12:00(45分) 寺本 ★	ラララ サー・キット フリー スイム4泳法 12:00(45分) 村上 ★	1コース定員12名 スイム初級 12:15(45分) 村上 ★	ヤムナフット 12:40(20分) 八木 ★	ラララ サー・キット フリー スイム初級 12:15(45分) 村上 ★	1コース定員12名 筋コン簡コン 13:00(30分)	ピラティス 11:50(40分) 古澤 ★	ラララ サー・キット フリー スイム初級 12:15(45分) 村上 ★	1コース定員12名 スイム初級 13:00(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 フリー スイム初級 12:15(45分) 村上 ★	1コース定員12名 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4泳法 12:30(45分) 古川★～★★	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		1コース定員12名 スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★		お腹引き締め 13:30(20分) 藤川/山下★	ラララ サー・キット⑥ 13:40～14:50 (70分)	1コース定員12名 泳法別 平泳ぎ 13:15(45分) 村上 ★	筋コン簡コン 13:00(30分)	12:10～13:20 (70分)	スイム中級 13:00(45分) 村上 ★	10月: 下半身 11月: MIX 12月: 上半身	エイジレスバレエ ストレッチ 14:00(45分) 小林 ★	ラララ サー・キット⑨ 13:40～14:50 (70分)	1コース定員12名 スイムネス フラ 13:15(45分) 川西 ★	10月: 下半身 11月: MIX 12月: 上半身	ラララ サー・キット⑫ 13:40～14:50 (70分)	1コース定員12名 ムービング ヨガ 14:30(45分) 森上 ★	10月: 下半身 11月: MIX 12月: 上半身	1コース定員12名 スイミング4泳法 13:30(45分) 古川★★	1コース定員12名 スイミング上級 13:30(45分) 古川★★★	ルーシーダットン (自己整体ヨガ) 13:00(45分) 池之畑 ★
14:00	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ ★	ラララ サー・キット③ 13:40～14:50 (70分)				2コース定員12名 水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ ★ ※2コース	2コース定員12名 水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ ★ ※2コース	2コース定員12名 水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ ★ ※2コース	3コース定員20名 アクアエクササイズ 15:00(30分) 伊藤 ★ ※3コース											
15:00	健美操 15:00(45分) 木脇 ★		ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース		ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	スイミング4泳法 12:30(45分) 古川★	
16:00			ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース		ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース		ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	有料	子どもスクール キッズチア キッズチア 16:30～17:20 (50分)	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	ス	スイミング4泳法 12:30(45分) 古川★
17:00			ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース		ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース		ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース	有料	子どもスクール キッズチア キッズチア 16:30～17:20 (50分)	ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース	ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース	ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 3コース	ス	スイミング4泳法 12:30(45分) 古川★
18:00	有料	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 スイム4泳法 19:00(30分) 富吉★		有料	キッズ ダンススクール TOMOクラス 18:30～19:30 (60分)	1コース定員12名 スイム上級 19:00(45分) 富吉 ★★～★★★	1コース定員12名 スイムトレーニング 19:00(45分) 富吉 ★★～★★★	1コース定員12名 ヨガ中級 18:50(45分) 野間 ★～★★★		1コース定員12名 スイム トレーニング 19:00(45分) 富吉 ★★～★★★		1コース定員12名 リズム & アイソレーション 20:00(45分) YUUKI ★	ヤムナ 20:00(45分) 高橋 ★					
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 ★～★★★															
20:00			有料	ストリートダンス 20:00～21:00 (60分) 毛利																
21:00																				

“密”を回避し、参加者様同士の充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しますようお願い申し上げます。

【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、改めてお願ひいたします。

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】
フリークラスでの、**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