



2020.0921 SPECIAL PROGRAM SCHEDULE

スタジオ

日付	時間	プログラム名	担当	定員	WEB予約	女性専用	初心者
9月21日 (月・祝)	10:30~11:30	ホットリンパヨガ	Nao	30名	●	●	●
	11:50~12:50	ホットリラックスヨガ	MICHIYO	30名	●	●	●
	13:15~14:15	姿勢改善ヨガ	築地	30名	●	●	●
	14:45~19:00	フリータイム	-	-	-	-	-

暗闇ボディメイクスタジオ

9月21日 (月・祝)	12:30~13:30	ボディメイクアフターバーン 4G1S	飯野	12名	●		●
	14:00~14:30	ボディメイクサイクル	粕谷	8名	●		●
	15:00~16:00	ボディメイクアフターバーン	原	9名	●		●

【WEB予約】

- マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページのプログラム情報から行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前より各スタジオ前にて当日予約札を配布致します。
- 終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムを連続して参加することはできません。予約されないようご注意ください。

【女性専用】

- マークは女性専用プログラムとなります。

【初心者】

- マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

【プログラム参加において】

- ・途中入退場はお客様の安全とスムーズなレッスン進行の為、ご遠慮頂いております。

※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。

- ・他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

【ホットプログラム参加において】

- ・食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。
- ・バスタオルと500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せず担当者へお声がけ下さい。
- ・レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

【ボディメイクプログラム参加において】

- ・はじめての方やご希望の方はレッスン開始10分前にお越し下さい。事前レクチャーを致します。

【スタジオ・ボディメイクスタジオ開放において】

- ・スタジオのフリータイムにおけるストレッチポール等の指導は行っておりませんので、予めご了承下さい。
- ・ボディメイクスタジオではレッスン時間以外はランニングマシン、サイクルバイク、ストレッチマット、ステップ台、ダンベル、TRXのご利用が可能です。

【感染対策において】

- ・プログラムの間隔を20分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。
- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・参加される方同士の距離を一定以上確保し、スタジオの広さに応じた定員数で実施しております。
- ・密集を避け、レッスン開始前のスタジオ前整列はお控えいただき、スタジオ開場後にご入場頂いております。
- ・マスク着用でのレッスンご参加をお願い致します。



2020.0922 SPECIAL PROGRAM SCHEDULE

スタジオ

日付	時間	プログラム名	担当	定員	WEB予約	女性専用	初心者
9月22日 (火・祝)	10:30~11:30	ホット骨盤ヨガ	yukiyo	30名	●	●	●
	11:50~12:50	ホットヨガ	MIHO	30名	●	●	●
	14:30~15:15	ZUMBA	理香	30名	●	●	●
	15:45~19:00	フリータイム	-	-	-	-	-

暗闇ボディメイクスタジオ

9月22日 (火・祝)	11:00~12:00	ボディメイクアフターバーン 4G1S	飯野	12名	●		●
	14:00~15:00	ボディメイクアフターバーン	原	9名	●		●

【WEB予約】

- マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページのプログラム情報から行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前より各スタジオ前にて当日予約札を配布致します。
- 終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムを連続して参加することはできません。予約されないようご注意ください。

【女性専用】

- マークは女性専用プログラムとなります。

【初心者】

- マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

【プログラム参加において】

- 途中入退場はお客様の安全とスムーズなレッスン進行の為、ご遠慮頂いております。

※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。

- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
- 諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

【ホットプログラム参加において】

- 食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。
- バスタオルと500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
- 途中で気分が悪くなった場合は無理せず担当者へお声がけ下さい。
- レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

【ボディメイクプログラム参加において】

- はじめての方やご希望の方はレッスン開始10分前にお越し下さい。事前レクチャーを致します。

【スタジオ・ボディメイクスタジオ開放において】

- スタジオのフリータイムにおけるストレッチポール等の指導は行っておりませんので、予めご了承下さい。
- ボディメイクスタジオではレッスン時間以外はランニングマシン、サイクルバイク、ストレッチマット、ステップ台、ダンベル、TRXのご利用が可能です。

【感染対策において】

- プログラムの間隔を20分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。
- 換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- 参加される方同士の距離を一定以上確保し、スタジオの広さに応じた定員数で実施しております。
- 密集を避け、レッスン開始前のスタジオ前整列はお控えいただき、スタジオ開場後にご入場頂いております。
- マスク着用でのレッスンご参加をお願い致します。