令和4年度 WOODY スタジオスケジュール 11月～

🟩	･･･どなたでも参加OK
🟦	･･･初心者･初級
🟪	･･･初級～中級
🟧	･･･中級
🟥	･･･中級～

9:00 開館 ／ 22:00 閉館

火

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
↓受付時間9:10 ※スタッフ	元気はつらつ体操 10:15 11:15 （有料） ※スタッフ	足腰元気A ストレッチ＆トレーニング 15:00 16:00 （有料） ※スタッフ	※スタッフ スイミングスクール S1 （有料） 10:45 11:55
🟩 おはようストレッチ 9:20～9:40	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 14:15 15:15	足腰元気B ストレッチ＆トレーニング 16:15 17:15 （有料） ※スタッフ	（有料） グループスイムレッスン 12:50 13:35 鉄川
↓受付時間9:35 🟩 リズム＆ストレッチ45 鈴木 9:50 10:35	キッズダンス～入門～ 16:35 17:35 Natsuki （有料）		たのしくアクア 14:00 14:30 鉄川
↓受付時間10:30 🟧 たのしくラテン40 10:50 Tomo 11:30	ジュニアダンス 17:45 18:45 Natsuki （有料）		★第1週目:水慣れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ はじめてスイミング 18:50 19:20 ※スタッフ
↓受付時間11:25 🟧 たのしくエアロ45 Tomo 11:40 12:25	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 19:15 20:15		スイミングスクール S2 （有料） 19:30 20:40 ※スタッフ
↓受付時間12:20 🟪 シンプルステップ45 ※定員：28名 12:40 本馬 13:25			
↓受付時間13:20 🟪 脂肪抹殺術 メタボアタック 13:55～14:25 ↑石野			
↓受付時間14:20 🟩 石野おどり45 14:40 石野 15:25			
↓受付時間15:20 🟪 ZUMBA45 前山 15:40 16:25			
↓受付時間18:25 🟪 ZUMBA45 18:45 岡山 19:30			
↓受付時間19:25 🟩 ひきしめトレーニング20 19:45～20:05 ↑下尾			
↓受付時間20:00 🟪 キックボクササイズ45 下尾 20:20 21:05			

水

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
↓受付時間9:10 ※スタッフ	ZUMBA～甲良スペシャル～ 13:00 14:00 甲 良 （有料）	スタッフ →	↓（有料） ワンポイントレッスン 10:40～11:10
🟩 おはようストレッチ 9:20～9:40	クロスピラティス～新感覚体幹EX～ 14:20 15:20 南 （有料）	スタッフ →	↓（有料） ワンポイントレッスン 11:15～11:45
↓受付時間9:35 🟩 健美操45 10:00 川内 10:45	リトル器械体操 15:50 17:05 ヒーローS （有料）		水中健康運動 14:00 14:30 ※スタッフ
↓受付時間10:40 🟦 フラダンス45 11:15 高木 12:00	器械体操 17:20 18:35 ヒーローS （有料）		トライアスロンスイムスクール （有料） ブレイブT 20:00 21:20
↓受付時間11:55 🟩 はじめてエアロ40 12:20 寺澤 13:00	健康卓球教室～初級～ 18:50 20:00 スタッフ （有料）		
↓受付時間12:55 🟩 ひきしめトレーニング20 13:15～13:35 ↑寺澤	第二水曜日 ステップトレーニング45 ※定員：28名		
↓受付時間13:30 🟧 たのしくエアロ45 寺澤 13:55 14:40			
↓受付時間14:35 🟪 ZUMBA45 勝連 15:00 15:45			
↓受付時間18:00 🟥 ステップエクササイズ45 ※定員：28名 18:20 羽田 19:05			
↓受付時間19:00 🟧 エアロトレーニング45 羽田 19:20 20:05			
↓受付時間20:00 🟪 フリースタイルダンス45 20:20 MASARU 21:05			

木

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
↓受付時間9:10 ※スタッフ	背骨コンディショニング70 10:45 11:55 西 川 （有料）	足腰元気 ストレッチ＆トレーニング 15:00 16:00 （有料） ※スタッフ	※スタッフ スイミングスクール S3 （有料） 10:45 11:55
🟩 おはようストレッチ 9:20～9:40	元気はつらつ体操 13:00 14:00 （有料） ※スタッフ		アクアバランス 14:00 14:30 ※スタッフ
↓受付時間9:35 🟩 和気道45 10:00 森 10:45	シェイプアップバレエ 14:15 15:15 ｽﾀｼﾞｵﾚｳﾞｪﾗﾝｽ （有料）		キッズ水泳教室 （期間限定） 17:00 18:00
↓受付時間10:40 🟪 脂肪燃焼エアロ45 長谷川 11:05 11:50	キッズダンス 16:35 17:35 MASARU （有料）		スイミングスクール S4 （有料） 19:30 20:40 ※スタッフ
↓受付時間11:45 🟩 ヨ ガ 40 12:05 Rie 12:45			
↓受付時間12:40 🟪 フィットネスベリーダンス45 13:00 Rie 13:45			
↓受付時間13:40 🟩 民謡おどり45 14:00 岡村 14:45			
↓受付時間14:40 🟧 ひきしめエアロ45 15:00 下尾 15:45			
↓受付時間18:10 🟧 たのしくエアロ45 18:30 羽田 19:15			
↓受付時間19:10 🟪 ZUMBA45 19:30 大江 20:15			
↓受付時間20:10 🟩 機能改善ヨガ45 20:30 マユリ 21:15			

金

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
↓受付時間9:10 ※スタッフ	元気はつらつ体操 10:15 11:15 （有料） ※スタッフ	足腰元気 ストレッチ＆トレーニング 15:00 16:00 （有料） ※スタッフ	流水健康運動 （有料） 10:40 11:40 ※スタッフ
🟩 おはようストレッチ 9:20～9:40	健康卓球教室～初級～ 12:30 13:40 スタッフ （有料）		↓（有料） ワンポイントレッスン 12:00～12:30
↓受付時間9:35 🟩 リラックスヨガ45 9:55 Tomo 10:40	ジャズダンススクール 14:00 15:30 坂 本 （有料）		↓（有料） ワンポイントレッスン 12:35～13:05 ※スタッフ
↓受付時間10:35 🟦 はじめてエアロ40 10:50 Tomo 11:30	※スタッフ 卓球グループレッスン （有料） 16:15-16:45		キッズ水泳教室 （期間限定） 17:00 18:00
↓受付時間11:25 🟪 フリースタイルダンス45～入門編～ 11:40 福留 12:25	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 17:00 18:00		マスターズスイミングスクール M1 （有料） 20:10 21:20
↓受付時間12:20 🟪 ZUMBA45 12:40 甲良 13:25	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 18:15 19:15		
↓受付時間13:20 🟩 ボディメイクヨガ45 13:40 平野 14:25	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 19:30 20:30		
↓受付時間14:20 🟥 オリジナルエアロ45 土居 14:50 15:35			
↓受付時間18:25 🟩 ボディメイクピラティス45 18:45 麻生 19:30			
↓受付時間19:25 🟪 ZUMBA45 石垣 19:50 20:35			

土

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
↓受付時間9:10 ※スタッフ	リズムチェア体操50 10:45～:11:35 鈴 木 （有料）	足腰元気 ストレッチ＆トレーニング 15:00 16:00 （有料） ※スタッフ	★第1週目:水慣れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ
🟩 おはようストレッチ 9:20～9:40	※定員：28名		機能改善ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ
↓受付時間9:35 🟩 ヨ ガ 45 9:50 田林 10:35	リトル器械体操 13:20 14:35 KGC （有料）		はじめてスイミング 10:40 11:10 ※スタッフ
↓受付時間10:30 🟩 はじめてステップ40 10:50 土居 11:30	器械体操 14:45 16:00 KGC （有料）		（有料） ワンポイントレッスン 11:20～11:50
↓受付時間11:25 🟧 たのしくエアロ45 土居 11:45 12:30	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 16:30 17:30		（有料） ワンポイントレッスン 11:55～12:25 ※スタッフ
↓受付時間12:25 🟦 コアトレコンディショニング45 12:50 糸瀬 13:35	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 17:45 18:45		アクアトレーニング 14:00 14:30 ※スタッフ
↓受付時間13:30 🟥 オリジナルエアロ45 羽田 13:50 14:35			マスターズスイミングスクール M2 （有料） 18:20 19:30
↓受付時間14:30 🟪 キックボクササイズ45 下尾 15:05 15:50			
↓受付時間15:45 🟩 ボディメイクピラティス45 16:15 麻生 17:00			
↓受付時間18:10 🟩 ヨ ガ 45 18:30 あゆ 19:15			
↓受付時間19:10 🟪 sho-taダンス45 ~オリジナルミックス~ sho-ta 19:30 20:15			

日

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
↓受付時間9:10 🟩 機能改善体操30 9:30 藤原 10:00	ヨ ガ 10:25 11:25 井 本 （有料）	足腰元気 ストレッチ＆トレーニング 13:00 14:00 （有料） ※スタッフ	（有料） アクアマシンサーキット 11:30 12:10 ※スタッフ
↓受付時間9:55 🟩 やさしい整体45 10:15 藤原 11:00	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 13:15 14:15		
↓受付時間11:15 🟧 たのしくエアロ45 11:35 糸瀬 12:20	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 14:30 15:30		
↓受付時間12:15 🟪 たのしくダンス45 12:40 Natsuki 13:25	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 15:45 16:45		
↓受付時間13:20 🟧 ひきしめステップ45 ※定員：28名 13:50 樋口 14:35	貸スタジオ/卓球開放 （有料） 17:00 18:00		
↓受付時間14:30 🟪 パワーヨガ45 15:00 樋口 15:45			
↓受付時間15:40 🟪 ボディシェイプ40 16:10 スタッフ 16:50			

※期間限定スクールに関しては館内掲示にてお知らせいたします。

スタジオスケジュールについて

・人数制限の実施
ソーシャルディスタンスを確保するため、
定員を最大３６人とします。
ただし、ステップクラスは２８人とします。
・スタジオの入室順を抽選といたします。
受付時間をご確認の上、フロントにお越しください。
番号札の抽選は、一人１枚（本人のみ）、譲渡禁止
交換禁止です。
・２レッスン連続受講は原則できません。
ただし、空きがある場合は例外とします。
より多くの会員様に受講いただけるよう、ご理解、
ご協力をお願いいたします。
・換気の徹底
レッスン中も十分な換気を行うため、約20分に１回
窓、ドアの開放を行い、換気を行います。
・マット消毒の徹底
使用したマットなどの用具は、スタッフが消毒を
行います。
・スタジオ入室順について
レッスン開始５分前に番号順にお呼びするので
順番に印のところへ速やかに移動してください。
・レッスン中のマスク着用
レッスン中もマスクの着用をお願いいたします。

R4.11.1～