令和3年度　WOODY 特別スケジュール　（7月13日(火)～）

火

スタジオA
- 元気はつらつ 体操 A　10:15 11:15（有料）※スタッフ
- 元気はつらつ 体操 B　12:45 13:45（有料）※スタッフ
- 卓球開放（有料）14:00 15:00
- 卓球開放（有料）15:00 16:00
- キッズダンス 16:30 17:30 Natsuki（有料）
- ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki（有料）
- オリジナルステップ50 19:00～19:50 下尾（有料）
- シェイプアップバレエ 20:00 21:00 ｽﾀｼﾞｵﾚｳﾞｪﾗﾝｽ（有料）

スタジオB
- ↓受付時間9:10 ※スタッフ
- おはようストレッチ 9:20～9:40
- ↓受付時間9:35 リズム＆ストレッチ45 鈴木 9:50 10:35
- ↓受付時間10:30 たのしくラテン40 10:50 11:30 Tomo
- ↓受付時間11:25 たのしくエアロ45 Tomo 11:40 12:25
- ↓受付時間12:20 シンプルステップ45 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18:10 ZUMBA45 18:30 岡山 19:15
- ↓受付時間19:50 キックボクササイズ30 20:10 下尾 20:40

多目的
- 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
- 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

プール
- ※スタッフ
- スイミングスクールS1（有料）10:45 11:55
- （有料）グループスイムレッスン 12:50 13:35 鉄川
- たのしくアクア 14:00 14:30 鉄川
- ★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
- スイミングスクールS2（有料）19:30 20:40 ※スタッフ

水

スタジオA
- 元気はつらつ 体操 9:30 10:30（有料）※スタッフ
- 背骨コンディショニング70 10:45 11:55 西川（有料）
- ZUMBA ～甲良スペシャル～ 13:00 14:00 甲良（有料）
- クロスピラティス ～新感覚体幹EX～ 14:20 15:20 南（有料）
- リトル 器械体操 15:50 17:05 アップスポーツ（有料）
- 器械体操 17:20 18:35 アップスポーツ（有料）
- 健康 卓球教室 ～初級～ 18:50 20:00 スタッフ（有料）

スタジオB
- ↓受付時間9:10 ※スタッフ
- おはようストレッチ 9:20～9:40
- ↓受付時間9:35 健美操45 10:00 川内 10:45
- ↓受付時間10:40 フラダンス45 11:15 高木 12:00
- ↓受付時間12:25 たのしくエアロ45 寺澤 12:55 13:40
- ↓受付時間13:35 はじめてエアロ40 14:00 寺澤 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 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 20:15 21:00 MASARU

多目的
- スタッフ→
- 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

プール
- ★第1週目:水慣れ ★偶数月…背泳ぎ ★奇数月…クロール ※スタッフ
- はじめてスイミング 10:00 10:30
- ↓（有料）ワンポイントレッスン 10:40～11:10
- ↓（有料）ワンポイントレッスン 11:15～11:45
- 水中健康運動 14:00 14:30 ※スタッフ
- トライアスロンスイムスクール（有料）ブレイブT 19:40 21:00

木

スタジオA
- 元気はつらつ 体操 A　9:30 10:30（有料）※スタッフ
- 背骨コンディショニング70 10:45 11:55 西川（有料）
- 元気はつらつ 体操 B　13:00 14:00（有料）※スタッフ
- 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）
- キッズダンス 16:30 17:30 MASARU（有料）
- ジュニアダンス 17:40 18:40 MASARU（有料）
- ↓受付時間19:40 機能改善ヨガ45 20:00 マユリ 20:45

スタジオB
- ↓受付時間9:10 ※スタッフ
- おはようストレッチ 9:20～9:40
- ↓受付時間9:35 和気道45 10:00 森 10:45
- ↓受付時間10:40 脂肪燃焼エアロ45 長谷川 11:05 11:50
- ↓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18:15 たのしくエアロ45 18:35 羽田 19:20
- ↓受付時間19:15 ZUMBA40 19:35 柴田 20:15

多目的
- 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

プール
- ※スタッフ
- スイミングスクールS3（有料）10:45 11:55
- アクアバランス 14:00 14:30 ※スタッフ
- アクアトレーニング 18:50 19:20 ※スタッフ
- スイミングスクールS4（有料）19:30 20:40 ※スタッフ

金

スタジオA
- 元気はつらつ 体操 10:15 11:15（有料）※スタッフ
- 健康 卓球教室 ～初級～ 12:30 13:40 スタッフ（有料）
- ジャズダンススクール 14:00 15:30 坂本（有料）
- ※スタッフ 卓球グループレッスン（有料）16:15-16:45
- 卓球開放（有料）17:00 18:00
- 卓球開放（有料）18:00 19:00
- 卓球開放（有料）19:00 20:00

スタジオB
- ↓受付時間9:10 ※スタッフ
- おはようストレッチ 9:20～9:40
- ↓受付時間9:35 リラックスヨガ45 9:55 Tomo 10:40
- ↓受付時間10:35 かんたんエアロ40 10:50 Tomo 11:30
- ↓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
- ↓受付時間12:20 ZUMBA45 12:40 甲良 13:25
- ↓受付時間13:20 ボディメイクヨガ45 13:40 平野 14:25
- ↓受付時間14:20 オリジナルエアロ45 土居 14:50 15:35
- 貸スタジオ 16:00 17:30（有料）
- ↓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 19:50 石垣 20:35

多目的
- 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

プール
- 機能改善ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ
- 流水健康運動（有料）10:40 11:40 ※スタッフ
- ↓（有料）ワンポイントレッスン 12:00～12:30
- ↓（有料）ワンポイントレッスン 12:35～13:05 ※スタッフ
- たのしくアクア 14:00 14:30 ※スタッフ
- マスターズスイミングスクールM1（有料）19:50 21:00

土

スタジオA
- リズムチェア体操 10:45 11:45 鈴木（有料）
- リトル 器械体操 13:20 14:35 KGC（有料）
- 器械体操 14:45 16:00 KGC（有料）
- 卓球開放（有料）16:30 17:30
- 卓球開放（有料）17:30 18:30
- 卓球開放（有料）18:30 19:30
- 卓球開放（有料）19:30 20:30

スタジオB
- ↓受付時間9:10 ※スタッフ
- おはようストレッチ 9:20～9:40
- ↓受付時間9:35 ヨガ45 9:50 田林 10:35
- ↓受付時間10:30 はじめてステップ40 10:50 土居 11:30
- ↓受付時間11:25 たのしくエアロ45 11:45 土居 12:30
- ↓受付時間12:30 コアトレコンディショニング45 12:50 糸瀬 13:35
- ↓受付時間13:30 オリジナルエアロ45 羽田 13:50 14:35
- ↓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18:00 ヨガ45 18:20 あゆ 19:05
- ↓受付時間19:00 sho-ta ダンス45 ~オリジナルミックス~ sho-ta 19:30 20:15

多目的
- 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
- 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

プール
- ★第1週目:水慣れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ
- 機能改善ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ
- はじめてスイミング 10:40 11:10 ※スタッフ（有料）
- ワンポイントレッスン 11:20～11:50（有料）
- ワンポイントレッスン 11:55～12:25 ※スタッフ
- アクアトレーニング 14:00 14:30 ※スタッフ
- マスターズスイミングスクールM2（有料）18:20 19:30

日

スタジオA
- ヨガ 10:25 11:25 井本（有料）
- 卓球開放（有料）13:00 14:00
- 卓球開放（有料）14:00 15:00
- 卓球開放（有料）15:00 16:00
- 卓球開放（有料）16:00 17:00
- 卓球開放（有料）17:00 18:00

スタジオB
- ↓受付時間9:10 藤原 おはようストレッチ 9:20～9:40
- ↓受付時間9:35 やさしい整体45 9:55 藤原 10:40
- ↓受付時間11:05 たのしくエアロ45 11:35 糸瀬 12:20
- ↓受付時間12:15 たのしくダンス45 12:40 Natsuki 13:25
- ↓受付時間13:20 ひきしめステップ45 13:50 樋口 14:35
- ↓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

多目的
- 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

プール
- （有料）アクアマシンサーキット 11:30 12:10 ※スタッフ

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22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、窓及び扉を
開放します。
・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。
・レッスン時間について
レッスン間の時間を空け、換気及び消毒を行うため
全てのレッスンを最大45分とさせていただきます。
・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。
・受付時間が前年度より一部変更しております。

R3.4.1～