

令和2年度 WOODY 特別スケジュール (1月14日(木)～)

	火				水				木				金				土				日					
	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール		
9:00 開館		↓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9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓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9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓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9:10 藤原 おはようストレッチ 9:20～9:40					
10:00	元気はつらつ 体操 A 9:30～10:30 (有料) ※スタッフ	リズム & ストレッチ45 9:50 鈴木 10:35		※スタッフ スイミング スクール S1 (有料) 10:30 11:40	元気はつらつ 体操 9:30～10:30 (有料) ※スタッフ	↓受付時間9:30 健美操45 10:00 川内 10:45			元気はつらつ 体操 A 9:30～10:30 (有料) ※スタッフ	↓受付時間9:30 和氣道45 10:00 森 10:45			元気はつらつ 体操 A 9:30～10:30 (有料) ※スタッフ	リラックス ヨガ45 9:55 Tomo 10:40		機能改善 ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ	リズム チェア体操 10:45 11:45 鈴木 (有料)	ヨガ 45 9:50 田林 10:35		機能改善 ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ	ヨガ 10:25 11:25 井本 (有料)			(有料) アクアマシン サーキット 10:00 10:40 ※スタッフ		
11:00	元気はつらつ 体操 B 10:50～11:50 (有料) ※スタッフ	たのしく ラテン40 10:50 Tomo 11:30			背骨コンディ ショニング70 10:45 11:55 西川 (有料)	スタッフ → ワンポイント レッスン 10:40～11:10 ↓(有料)			元気はつらつ 体操 B 10:50～11:50 (有料) ※スタッフ	↓受付時間10:35 脂肪燃焼 エアロ45 11:05 長谷川 11:50	スタッフ → ワンポイント レッスン 11:15～11:45 ↓(有料)		元気はつらつ 体操 B 10:50～11:50 (有料) ※スタッフ	かんたん エアロ40 10:50 Tomo 11:30		流水 健康運動 (有料) 10:40 11:40	リズム チェア体操 10:45 11:45 鈴木 (有料)	はじめて ステップ40 10:55 土居 11:35	はじめて スイミング 10:40 11:10	※スタッフ (有料)	たのしく エアロ45 11:20～11:50 (有料)	ワンポイント レッスン 11:50～12:30 ※スタッフ				
12:00		エアロ45 11:40 Tomo 12:25								↓受付時間11:40 ヨガ 40 12:05 Rie 12:45				健康 卓球教室 ～初級～ 12:30 13:40 スタッフ (有料)		ワンポイント レッスン 12:00～12:30 ↓(有料)		たのしく エアロ45 11:50 土居 12:35	↓受付時間12:10 CORE BEAT45 ～シェイプダンス～ 12:50 糸瀬 13:35	ワンポイント レッスン 11:55～12:25 ※スタッフ	たのしく エアロ45 12:20 12:20	↓受付時間12:10 たのしく ダンス45 12:40 Natsuki 13:25	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 13:00 14:00 (有料)			
13:00	元気はつらつ 体操 C 12:45～13:45 (有料) ※スタッフ	シンプル ステップ45 12:40 本馬 13:25			ZUMBA ～甲良スペシャル～ 13:00 14:00 甲良 (有料)	↓受付時間12:25 ひきしめ エアロ45 12:55 寺澤 13:40		元気はつらつ 体操 B 13:00～14:00 (有料) ※スタッフ	フィットネス ベリーダンス45 13:00 Rie 13:45	鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 12:50 13:35			健康 卓球教室 ～初級～ 13:30 14:00 スタッフ (有料)	ジャズダンス スクール 14:00 15:30 坂本 (有料)		ワンポイント レッスン 12:35～13:05 ※スタッフ	リトル 器械体操 13:20 14:35 KGC (有料)	オリジナル エアロ45 13:50 羽田 14:35	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	※スタッフ			
14:00	卓球開放 (有料) 14:00 15:00	脂肪抹殺術 メタボアタック 14:00～14:30 ↑石野		アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ストレッチーズ ～新感覚体験EX～ 14:20 15:20 南 (有料)	↓受付時間14:30 ZUMBA45 15:00 勝連 15:45		シェイプ アップパレエ 14:15 15:15 スタジオレヴェランス (有料)	ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45	鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 14:00 15:00	オリジナル エアロ45 14:50 土居 15:35		アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	器械体操 キック ボクササイズ45 14:45 16:00 KGC (有料)	オリジナル エアロ45 14:25 平野 15:35	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
15:00	卓球開放 (有料) 15:00 16:00	かんたん ストリートダンス40 14:45 石野 15:25		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	リトル 器械体操 15:50 17:05 アップスポーツ (有料)	↓受付時間14:30 ZUMBA45 15:00 勝連 15:45		スタジオレヴェランス (有料)	ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45	鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 15:00 16:00	オリジナル エアロ45 14:50 土居 15:35		アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	器械体操 キック ボクササイズ45 14:45 16:00 KGC (有料)	オリジナル エアロ45 14:25 平野 15:35	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
16:00		15:40 前山 16:25								鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 16:00 17:00	貸スタジオ 16:00 17:30 (有料)		アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 16:30 17:30	卓球開放 (有料) 16:15 麻生 17:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
17:00	キッズダンス 16:25 17:25 Natsuki (有料)									鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 17:00～18:00			アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 17:30 18:30	卓球開放 (有料) 17:00 18:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
18:00	ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki (有料)									鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 18:00～19:00			アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 18:30 19:30	卓球開放 (有料) 17:00 18:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
19:00	オリジナル ステップ50 18:45～19:35 下尾 (有料)	18:35 大江 19:20								鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 19:00～20:00			アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 19:30 20:30	卓球開放 (有料) 17:00 18:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
20:00										鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 20:00～21:00			アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 21:00 22:00	卓球開放 (有料) 17:00 18:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
21:00										鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 21:00～22:00			アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 22:00 23:00	卓球開放 (有料) 17:00 18:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			
22:00 閉館										鉄川 → グループ スイムレッスン (有料) 14:00 14:30			卓球開放 (有料) 22:00～23:00			アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料) 23:00 24:00	卓球開放 (有料) 17:00 18:00	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	たのしく エアロ45 14:00 14:30	アキア 14:00 14:30 ※スタッフ	ひきしめ ステップ45 ☆要予約 13:50 樋口 14:35	足腰元気 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)			

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。