令和3年度　WOODY スタジオスケジュール（10月1日～）

…どなたでも参加OK　…初心者・初級　…初級～中級　…中級　…中級～

火

	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9:35			
10:00	リズム＆ ストレッチ45 9:50 10:35 鈴木	元気はつらつ 体操 A 10:15 11:15 （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
	↓受付時間10:30			
11:00	たのしく ラテン40 10:50 11:30 Tomo			
	↓受付時間11:25			
12:00	たのしく エアロ45 11:40 12:25 Tomo			
	↓受付時間12:20			（有料）
13:00	シンプル ステップ45 ※定員：28名 12:40 13:25 本馬	元気はつらつ 体操 B 12:45 13:45 （有料） ※スタッフ		グループ スイムレッスン 12:50 13:35 鉄川
	↓受付時間13:20			
14:00	脂肪燃焼術 メタボアタック 13:55～14:25	卓球開放 （有料） 14:00 15:00		たのしくアクア 14:00 14:30 鉄川
	↑石野			
	↓受付時間14:20			
15:00	石野おどり45 14:40 15:25 石野	卓球開放 （有料） 15:00 16:00	足腰元気A ストレッチ＆ トレーニング 15:00 16:00 （有料）	
	↓受付時間15:20		※スタッフ	
16:00	ZUMBA45 前山 15:40 16:25			
		キッズダンス 16:30 17:30 Natsuki （有料）	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	
17:00				
		ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki （有料）		★第1週目:水慌れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ
18:00	↓受付時間18:25			はじめて スイミング 18:50 19:20
19:00	ZUMBA45 18:45 岡山 19:30			※スタッフ
		オリジナル ステップ50 19:00～19:50 下　尾 （有料）		スイミング スクール S2 （有料） 19:30 20:40
	↓受付時間19:50			※スタッフ
20:00	キックボクササイズ30 20:10 20:40 下尾	シェイプ アップバレエ 20:00 21:00 スタジオレヴェランス （有料）		
21:00				
22:00 閉館				

水

	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	元気はつらつ 体操 9:30 10:30 （有料） ※スタッフ		★第1週目:水慌れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ ※スタッフ はじめて スイミング 10:00 10:30
	↓受付時間9:35			↓（有料）
10:00	健美操45 10:00 10:45 川内			ワンポイント レッスン 10:40～11:10
	↓受付時間10:40	背骨コンディ ショニング70 10:45 11:55 西　川 （有料）	スタッフ →	↓（有料）
11:00	フラダンス45 11:15 12:00 高木		スタッフ →	ワンポイント レッスン 11:15～11:45
	↓受付時間11:55			
12:00	はじめて エアロ40 12:20 13:00 寺澤			
	↓受付時間12:55	ZUMBA ～甲良スペシャル～ 13:00 14:00 甲　良 （有料）		水中健康運動 14:00 14:30 ※スタッフ
13:00	ひきしめ トレーニング20 13:15～13:35			
	↑寺澤			
	↓受付時間13:30			
14:00	たのしく エアロ45 13:55 14:40 寺澤	クロスピラティス ～新感覚体幹EX～ 14:20 15:20 南 （有料）		
	↓受付時間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	ZUMBA45 15:00 15:45 勝連			※スタッフ
		リトル 器械体操 15:50 17:05 アップスポーツ （有料）		
16:00				
		器械体操 17:20 18:35 アップスポーツ （有料）		
17:00				
	↓受付時間18:00			
18:00	ステップ エクササイズ45 18:20 19:05 羽田			
	↓受付時間19:00	健康 卓球教室 ～初級～ 18:50 20:00 スタッフ （有料）		
19:00	エアロ トレーニング45 19:20 20:05 羽田			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
	↓受付時間20:00			
20:00	フリースタイル ダンス40 20:20 21:00 MASARU			
21:00				
22:00 閉館				

木

	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	元気はつらつ 体操 A 9:30 10:30 （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
	↓受付時間9:35			
10:00	和気道45 10:00 10:45 森			
	↓受付時間10:40	背骨コンディ ショニング70 10:45 11:55 西　川 （有料）		
11:00	脂肪燃焼 エアロ45 11:05 11:50 長谷川			
	↓受付時間11:45			
12:00	ヨ　ガ　40 12:05 12:45 Rie			
	↓受付時間12:40			
13:00	フィットネス ベリーダンス45 13:00 13:45 Rie	元気はつらつ 体操 B 13:00 14:00 （有料） ※スタッフ		
	↓受付時間13:40			アクアバランス 14:00 14:30 ※スタッフ
14:00	民謡おどり45 14:00 14:45 岡村	シェイプ アップバレエ 14:15 15:15 スタジオレヴェランス （有料）		
	↓受付時間14:40			足腰元気 ストレッチ＆ トレーニング 15:00 16:00 （有料）
15:00	ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45			※スタッフ
		キッズダンス 16:30 17:30 MASARU （有料）		
16:00				
		ジュニアダンス 17:40 18:40 MASARU （有料）		
17:00				
	↓受付時間18:15			
18:00	たのしく エアロ45 18:35 19:20 羽田			
	↓受付時間19:15			アクア トレーニング 18:50 19:20
19:00	ZUMBA40 19:35 20:15 柴田			※スタッフ
		↓受付時間19:40		スイミング スクール S4 （有料） 19:30 20:40
20:00		機能改善 ヨガ45 20:00 20:45 マユリ		※スタッフ
21:00				

金

	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9:35			
10:00	リラックス ヨガ45 9:55 10:40 Tomo	元気はつらつ 体操 10:15 11:15 （有料） ※スタッフ		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
	↓受付時間10:35			※スタッフ
11:00	かんたん エアロ40 10:50 11:30 Tomo			↓（有料）
	↓受付時間11:25			ワンポイント レッスン 12:00～12:30
12:00	フリースタイル ダンス45 ～入門編～ 11:40 12:25 福留			↓（有料）
	↓受付時間12:20	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 12:35～13:05
13:00	ZUMBA45 12:40 13:25 甲良			※スタッフ
	↓受付時間13:20			
14:00	ボディメイク ヨガ45 13:40 14:25 平野	ジャズダンス スクール 14:00 15:30 坂　本 （有料）		たのしくアクア 14:00 14:30 ※スタッフ
	↓受付時間14:20			
15:00	オリジナル エアロ45 14:50 15:35 土居		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	
16:00	貸スタジオ 16:00 17:30 （有料）	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		
17:00		卓球開放 （有料） 18:00 19:00		
		卓球開放 （有料） 19:00 20:00		
18:00	↓受付時間18:25			
19:00	ボディメイク ピラティス45 18:45 麻生 19:30			
	↓受付時間19:25			マスターズ スイミング スクール M1 （有料） 19:50 21:00
20:00	ZUMBA45 19:50 石垣 20:35			
21:00				

土

	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			★第1週目:水慌れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ
	↓受付時間9:35			
10:00	ヨ　ガ　45 9:50 10:35 田林			機能改善 ウォーキング 10:00～10:30
	↓受付時間10:30	リズム チェア体操 10:45 11:45 鈴　木 （有料）		※スタッフ はじめて スイミング 10:40 11:10
11:00	はじめて ステップ40 10:50 11:30 土居			※スタッフ （有料）
	↓受付時間11:25			ワンポイント レッスン 11:20～11:50
12:00	たのしく エアロ45 11:45 12:30 土居	※定員：28名		（有料） ワンポイント レッスン 11:55～12:25
	↓受付時間12:25			※スタッフ
13:00	コアトレコンディ ショニング45 12:50 13:35 糸瀬	リトル 器械体操 13:20 14:35 KGC （有料）		
	↓受付時間13:30			アクアトレーニング 14:00 14:30 ※スタッフ
14:00	オリジナル エアロ45 13:50 14:35 羽田			
	↓受付時間14:30	器械体操 14:45 16:00 KGC （有料）		
15:00	キック ボクササイズ45 15:05 15:50 下尾		足腰元気A ストレッチ＆ トレーニング 15:00 16:00 （有料）	
	↓受付時間15:45		※スタッフ	
16:00	ボディメイク ピラティス45 16:15 17:00 麻生	卓球開放 （有料） 16:30 17:30	足腰元気B ストレッチ＆ トレーニング 16:15 17:15 （有料）	
		卓球開放 （有料） 17:30 18:30	※スタッフ	
17:00	↓受付時間18:10			
18:00	ヨ　ガ　45 18:30 19:15 あゆ	卓球開放 （有料） 18:30 19:30		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19:10			
19:00	sho-ta ダンス45 "オリジナルミックス" sho-ta 19:30 20:15	卓球開放 （有料） 19:30 20:30		
20:00				
21:00				

日

	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			
	機能改善体操30 9:30 10:00 藤原			
	↓受付時間9:55			
10:00	やさしい整体45 10:15 11:00 藤原	ヨ　ガ 10:25 11:25 井　本 （有料）		（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11:15			
11:00	たのしく エアロ45 11:35 12:20 糸瀬			
	↓受付時間12:15			
12:00	たのしく ダンス45 12:40 13:25 Natsuki	卓球開放 （有料） 13:00 14:00	足腰元気 ストレッチ＆ トレーニング 13:00 14:00 （有料）	
	↓受付時間13:20			
13:00	ひきしめ ステップ45 ※定員：28名 13:50 14:35 樋口	卓球開放 （有料） 14:00 15:00	※スタッフ	
	↓受付時間14:30			
14:00	パワーヨガ45 15:00 15:45 樋口	卓球開放 （有料） 15:00 16:00		
	↓受付時間15:40			
15:00	ボディ シェイプ40 16:10 16:50 スタッフ	卓球開放 （有料） 16:00 17:00		
		卓球開放 （有料） 17:00 18:00		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

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３２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。

R3.10.1～