令和3年度　WOODY 特別スケジュール　（6月22日(火)～）

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		
	リズム＆ストレッチ45 鈴木 9:50 10:35		
元気はつらつ体操 A 10:15 11:15 （有料） ※スタッフ	↓受付時間10:30		※スタッフ
	たのしくラテン40 10:50 Tomo 11:30		スイミングスクールS1 （有料） 10:45 11:55
	↓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		（有料）
元気はつらつ体操 B 12:45 13:45 （有料） ※スタッフ	シンプルステップ45 本馬 12:40 13:25		グループスイムレッスン 12:50 13:35 鉄川
	↓受付時間13:20		
	脂肪抹殺術メタボアタック 13:55～14:25		たのしくアクア 14:00 14:30 鉄川
卓球開放 （有料） 14:00 15:00	↑石野		
	↓受付時間14:20		
	石野おどり45 石野 14:40 15:25	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	
	↓受付時間15:20		
	ZUMBA45 前山 15:40 16:25	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	
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）	↓受付時間18:15		
	ZUMBA45 岡山 18:30 19:15		スイミングスクールS2 （有料） 18:20 19:30
オリジナルステップ50 18:45～19:35 下　尾 （有料）			※スタッフ
21:00			
22:00 閉館			

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		
	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	↓受付時間9:35		★第1週目:水慌れ ★偶数月…背泳ぎ ★奇数月…クロール ※スタッフ
	健美操45 川内 10:00 10:45		はじめてスイミング 10:00 10:30
			↓（有料）
背骨コンディショニング70 10:45 11:55 西　川 （有料）	↓受付時間10:40	スタッフ→	ワンポイントレッスン 10:40～11:10
	フラダンス45 高木 11:15 12:00		↓（有料）
		スタッフ→	ワンポイントレッスン 11:15～11:45
ZUMBA ～甲良スペシャル～ 13:00 14:00 甲　良 （有料）	↓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		水中健康運動 14:00 14:30
クロスピラティス ～新感覚体幹EX～ 14:20 15:20 南 （有料）	はじめてエアロ40 寺澤 14:00 14:40	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
	↓受付時間14:35		
リトル 器械体操 15:50 17:05 アップスポーツ （有料）	ZUMBA45 勝連 15:00 15:45		
器械体操 17:20 18:35 アップスポーツ （有料）	↓受付時間18:00		トライアスロンスイムスクール （有料） ブレイブT 18:25 19:45
健康 卓球教室 ～初級～ 18:45 19:55 スタッフ （有料）	ステップ エクササイズ45 羽田 18:20 19:05		

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		
	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	↓受付時間9:35		
	和気道45 森 10:00 10:45		※スタッフ
背骨コンディショニング70 10:45 11:55 西　川 （有料）	↓受付時間10:40		スイミングスクールS3 （有料） 10:45 11:55
	脂肪燃焼エアロ45 長谷川 11:05 11:50		
	↓受付時間11:45		
	ヨ　ガ　40 Rie 12:05 12:45		
	↓受付時間12:40		
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 Rie 13:00 13:45		
	↓受付時間13:40		アクアバランス 14:00 14:30
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）	民謡おどり45 岡村 14:00 14:45		※スタッフ
	↓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） ※スタッフ	
	ひきしめエアロ45 下尾 15:00 15:45		キッズ水泳教室 16:00 17:00 （有料）
キッズダンス 16:30 17:30 MASARU （有料）			キッズ水泳教室 17:00 18:00 （有料）
ジュニアダンス 17:40 18:40 MASARU （有料）	↓受付時間18:15		
	たのしくエアロ45 羽田 18:35 19:20		スイミングスクールS4 （有料） 18:20 19:30
↓受付時間18:40 ZUMBA40 柴田 19:00 19:40			※スタッフ

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		
	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 Tomo 9:55 10:40		機能改善 ウォーキング 10:00～10:30
元気はつらつ体操 10:15 11:15 （有料） ※スタッフ	↓受付時間10:35		※スタッフ
	かんたんエアロ40 Tomo 10:50 11:30		流水健康運動 （有料） 10:40 11:40
	↓受付時間11:25		※スタッフ
	フリースタイルダンス45 ～入門編～ 福留 11:40 12:25		↓（有料）
			ワンポイントレッスン 12:00～12:30
健康 卓球教室 ～初級～ 12:30 13:40 スタッフ （有料）	↓受付時間12:20		↓（有料）
	ZUMBA45 甲良 12:40 13:25		ワンポイントレッスン 12:35～13:05
	↓受付時間13:20		※スタッフ
	ボディメイクヨガ45 平野 13:40 14:25		
ジャズダンススクール 14:00 15:30 坂　本 （有料）	↓受付時間14:20		たのしくアクア 14:00 14:30
	オリジナルエアロ45 土居 14:50 15:35	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
※スタッフ 卓球グループレッスン （有料） 16:15-16:45	貸スタジオ 16:00 17:30 （有料）		キッズ水泳教室 16:00 17:00 （有料）
			キッズ水泳教室 17:00 18:00 （有料）
卓球開放 （有料） 17:00 18:00			
↓受付時間18:40 ZUMBA45 石垣 19:00 19:45	↓受付時間18:25 ボディメイクピラティス45 麻生 18:45 19:30		マスターズスイミングスクール M1 （有料） 18:20 19:30

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

日

スタジオA	スタジオB	多目的	プール
	↓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 藤原 9:55 10:40		
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
	↓受付時間11:05		※スタッフ
	たのしくエアロ45 糸瀬 11:35 12:20		
	↓受付時間12:15		
卓球開放 （有料） 13:00 14:00	たのしくダンス45 Natsuki 12:40 13:25	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	
	↓受付時間13:20		
	ひきしめステップ45 樋口 13:50 14:35		
	↓受付時間14:30		
卓球開放 （有料） 15:00 16:00	パワーヨガ45 樋口 15:00 15:45		
	↓受付時間15:40		
卓球開放 （有料） 16:00 17:00	ボディシェイプ40 スタッフ 16:10 16:50		
卓球開放 （有料） 17:00 18:00			

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。

R3.6.1～