令和3年度　WOODY スタジオスケジュール　(4月1日(木)～)

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	元気はつらつ 体操 A 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ	リズム＆ ストレッチ45 鈴木 9:50 10:35		※スタッフ
		↓受付時間10:30		スイミング スクール S1 (有料) 10:45 11:55
11:00		たのしく ラテン40 10:50 Tomo 11:30		
		↓受付時間11:25		
		たのしく エアロ45 Tomo 11:40 12:25		
12:00		↓受付時間12:20		(有料) グループ スイムレッスン 12:50 13:35 鉄川
	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		
13:00		↓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
14:00	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	
15:00		↓受付時間15:20		
		ZUMBA45 前山 15:40 16:25		
16:00	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:水慣れ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ
		↓受付時間18:10		
18:00		ZUMBA45 岡山 18:30 19:15		はじめて スイミング 18:50 19:20 ※スタッフ
19:00	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 ※スタッフ
		↓受付時間19:10		
		ひきしめ トレーニング20 20:05～20:25		
20:00	シェイプ アップバレエ 20:05 21:05 ｽﾀｼﾞｵﾚｳﾞｪﾗﾝｽ (有料)	↑下尾		
		↓受付時間20:20		
		キックボクサ サイズ30 下尾 20:40 21:10		
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		★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		※スタッフ
	元気はつらつ 体操 9:30 10:30 (有料) ※スタッフ	↓受付時間9:35		はじめて スイミング 10:00 10:30
		健美操45 川内 10:00 10:45		↓(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		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)	↓受付時間13:35		※スタッフ
		はじめて エアロ40 寺澤 14:00 14:40		
		↓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) ※スタッフ	
		ZUMBA45 勝連 15:00 15:45		
	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)	↓受付時間18:00		
		ステップ エクササイズ45 羽田 18:20 19:05		
	健康 卓球教室 ～初級～ 18:50 20:00 スタッフ (有料)	↓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		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
		フリースタイル ダンス45 MASARU 20:20 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		
		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		※スタッフ
		和気道45 森 10:00 10:45		スイミング スクール S3 (有料) 10:45 11:55
	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		
		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		アクアバランス 14:00 14:30 ※スタッフ
		↓受付時間13:40		
	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		
		↓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18:15		アクア トレーニング 18:50 19:20 ※スタッフ
		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) 19:30 20:40 ※スタッフ
		↓受付時間19:15		
		ZUMBA40 柴田 19:35 20:15		
		↓受付時間20:10		
		機能改善 ヨガ45 マユリ 20:30 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		
		おはようストレッチ 9:20～9:40		
		↓受付時間9:35		
	元気はつらつ 体操 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ	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 ※スタッフ
		↓受付時間10:35		流水 健康運動 (有料) 10:40 11:40
		かんたん エアロ40 Tomo 10:50 11:30		※スタッフ ↓(有料)
		↓受付時間11:25		ワンポイント レッスン 12:00～12:30
		フリースタイル ダンス45 ～入門編～ 福留 11:40 12:25		↓(有料)
	健康 卓球教室 ～初級～ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	↓受付時間12:20		ワンポイント レッスン 12:35～13:05 ※スタッフ
		ZUMBA45 甲良 12:40 13:25		
		↓受付時間13:20		
		ボディメイク ヨガ45 平野 13:40 14:25		たのしくアクア 14:00 14:30 ※スタッフ
	ジャズダンス スクール 14:00 15:30 坂 本 (有料)	↓受付時間14:20		
		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 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)		
	卓球開放 (有料) 17:00 18:00			
	卓球開放 (有料) 18:00 19:00	↓受付時間18:25		
		ボディメイク ピラティス45 麻生 18:45 19:30		
	卓球開放 (有料) 19:00 20:00	↓受付時間19:25		
		ZUMBA45 石垣 19:50 20:35		
	卓球開放 (有料) 20:00 21:00			マスターズ スイミング スクール M1 (有料) 20:10 21:20

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		★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		
		↓受付時間9:35		
		ヨ ガ 45 田林 9:50 10:35		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)	↓受付時間10:30		はじめて スイミング 10:40 11:10
		はじめて ステップ40 土居 10:50 11:30		※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
		たのしく エアロ45 土居 11:45 12:30		(有料)
		↓受付時間12:30		ワンポイント レッスン 11:55～12:25
		コアトレコンディ ショニング45 糸瀬 12:50 13:35		※スタッフ
	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
		オリジナル エアロ45 羽田 13:50 14:35		
	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	
		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
		ヨ ガ 45 あゆ 18:20 19:05		
	卓球開放 (有料) 18:30 19:30	↓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		
	卓球開放 (有料) 19:30 20:30			

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		
	ヨ ガ 10:25 11:25 井 本 (有料)	やさしい整体45 藤原 9:55 10:40		
		↓受付時間11:05		(有料) アクアマシン サーキット 11:30 12:10 ※スタッフ
		たのしく エアロ45 糸瀬 11:35 12:20		
	卓球開放 (有料) 13:00 14:00	↓受付時間12:15		
		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)
		↓受付時間13:20		※スタッフ
	卓球開放 (有料) 14:00 15:00	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。

R3.4.1～