

令和3年度 WOODY 特別スケジュール (4月6日(火)~)

| 時間       | 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  |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 10:00    | 元気がつらつ<br>体操 A<br>10:15<br>11:15<br>(有料)<br>※スタッフ | おはようストレッチ<br>9:20~9:40<br>↓受付時間9:35<br>リズム &<br>ストレッチ45<br>9:50 鈴木<br>10:35<br>↓受付時間10:30<br>たのしく<br>ラテン40<br>10:50 Tomo<br>11:30<br>↓受付時間11:25<br>たのしく<br>エアロ45<br>11:40 Tomo<br>12:25<br>↓受付時間12:20 | ※スタッフ<br>スイミング<br>スクール<br>S1<br>(有料)            |     | 元気がつらつ<br>体操<br>9:30<br>10:30<br>(有料)<br>※スタッフ     | おはようストレッチ<br>9:20~9:40<br>↓受付時間9:35<br>健美操45<br>10:00 川内<br>10:45<br>※スタッフ  |     |   | 元気がつらつ<br>体操 A<br>9:30<br>10:30<br>(有料)<br>※スタッフ  | おはようストレッチ<br>9:20~9:40<br>↓受付時間9:35<br>和氣道45<br>10:00 森<br>10:45<br>※スタッフ |     |                                       | 元気がつらつ<br>体操<br>10:15<br>11:15<br>(有料)<br>※スタッフ | おはようストレッチ<br>9:20~9:40<br>↓受付時間9:35<br>リラククス<br>ヨガ45<br>9:55 Tomo<br>10:40<br>↓受付時間10:35<br>かんたん<br>エアロ40<br>10:50 Tomo<br>11:30<br>↓受付時間11:25<br>フリースタイル<br>ダンス45<br>~入門編~<br>11:40 福留<br>12:25<br>↓受付時間12:20<br>健康<br>卓球教室<br>~初級~<br>12:30<br>13:40<br>スタッフ<br>(有料) | 機能改善<br>ウォーキング<br>10:00~10:30<br>※スタッフ<br>流水<br>健康運動<br>(有料)<br>10:40<br>11:40<br>※スタッフ<br>↓(有料)<br>ワンポイント<br>レッスン<br>12:00~12:30<br>※スタッフ<br>ワンポイント<br>レッスン<br>12:35~13:05<br>※スタッフ |  | ヨガ 45<br>9:50 田林<br>10:35<br>↓受付時間10:30<br>はじめて<br>ステップ40<br>10:50 土居<br>11:30<br>↓受付時間11:25<br>たのしく<br>エアロ45<br>11:45 土居<br>12:30<br>↓受付時間12:30<br>コアトレコンディ<br>ショニング45<br>12:50 糸瀬<br>13:35 | 機能改善<br>ウォーキング<br>10:00~10:30<br>※スタッフ<br>はじめて<br>スイミング<br>10:40<br>11:10<br>※スタッフ<br>ワンポイント<br>レッスン<br>11:20~11:50<br>(有料)<br>ワンポイント<br>レッスン<br>11:55~12:25<br>※スタッフ |                                | ヨガ<br>10:25<br>11:25<br>井本<br>(有料) | たのしく<br>エアロ45<br>11:35 糸瀬<br>12:20<br>↓受付時間12:15<br>たのしく<br>ダンス45<br>12:40<br>13:25 |                                | たのしく<br>エアロ45<br>11:35 糸瀬<br>12:20<br>↓受付時間12:15<br>たのしく<br>ダンス45<br>12:40<br>13:25 | 足腰元気<br>ストレッチ &<br>トレーニング<br>13:00<br>14:00<br>(有料)<br>※スタッフ |  | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>13:00<br>14:00 |
| 11:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 12:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 13:00    | 元気がつらつ<br>体操 B<br>12:45<br>13:45<br>(有料)<br>※スタッフ | シンプル<br>ステップ45<br>12:40 本馬<br>13:25<br>↓受付時間13:20<br>脂肪採殺術<br>メタボアタック<br>13:55~14:25<br>↑石野<br>↓受付時間14:20<br>石野おどり45  | (有料)<br>グループ<br>スイムレッスン<br>12:50<br>13:35<br>鉄川 |     | ZUMBA<br>~甲良スペシャル~<br>13:00<br>14:00<br>甲良<br>(有料) | たのしく<br>エアロ45<br>12:55 寺澤<br>13:40<br>↓受付時間13:35<br>はじめて<br>エアロ40<br>14:20 寺澤<br>14:40<br>↓受付時間14:35<br>南<br>ZUMBA45<br>15:00 勝連<br>15:45 |     | 元気がつらつ<br>体操 B<br>13:00<br>14:00<br>(有料)<br>※スタッフ | フィットネス<br>ベリーダンス45<br>13:00 Rie<br>13:45<br>↓受付時間13:40<br>アキアパラス<br>14:00<br>14:30<br>※スタッフ |   |     | ジャズダンス<br>スクール<br>14:00<br>坂本<br>(有料) | オリジナル<br>エアロ45<br>14:50 土居<br>15:35             | 器械体操<br>14:45<br>16:00<br>KGC<br>(有料)  | オリジナル<br>エアロ45<br>14:50 土居<br>15:35  | 足腰元気<br>ストレッチ &<br>トレーニング<br>15:00<br>16:00<br>(有料)<br>※スタッフ |  | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00  | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00     | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00  | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00 | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00  | 卓球開放<br>(有料)<br>14:00<br>15:00                               |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 14:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 15:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 16:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 17:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 18:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 19:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 20:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 21:00    |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 22:00 閉館 |   |   |   |     |  |   |     |   |   |   |     |                                       |   |  |  |  |  |   |                                |                                    |   |                                |   |  |  |                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |

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。