

# 令和2年度 WOODY 特別スケジュール (10月1日(木)~)

	<b>火</b>				<b>水</b>				<b>木</b>				<b>金</b>				<b>土</b>				<b>日</b>								
	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	元気はつらつ 体操 A 9:30 ~10:30 (有料) ※スタッフ	おはようストレッチ 9:20~9:40 ↓受付時間9:30 ※スタッフ リスム & ストレッチ45 9:50 鈴木 10:35 ↓受付時間10:25			元気はつらつ 体操 9:30 ~10:30 (有料) ※スタッフ	おはようストレッチ 9:20~9:40 ↓受付時間9:30 ※スタッフ 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	おはようストレッチ 9:20~9:40 ↓受付時間9:30 ※スタッフ 和気道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	おはようストレッチ 9:20~9:40 ↓受付時間9:30 ※スタッフ 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 流水 健康運動 (有料) 10:40 11:40			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 ↓受付時間11:20 フリースタイル ダンス45 ~入門編~ 11:40 福留 12:25			リズム チェア体操 10:45 11:45 鈴木 (有料)	おはようストレッチ 9:20~9:40 ↓受付時間9:30 ※スタッフ ヨガ 45 9:50 田林 10:35			スタジオA スタジオB 多目的 プール	
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 ↓受付時間11:20 たのしく エアロ45 11:40 Tomo 12:25 ↓受付時間12:15			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) ワンポイント レッスン 11:15~11:45			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 ↓受付時間11:20 フリースタイル ダンス45 ~入門編~ 11:40 福留 12:25			元気はつらつ 体操 C 12:45 ~13:45 (有料) ※スタッフ	シンブル ステップ45 ☆要予約 12:40 本馬 13:25			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA ~甲良スペシャル~ 13:00 14:00 甲良 (有料)	ZUMBA 13:00 14:00 甲良 (有料)	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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール
12:00																													
13:00	元気はつらつ 体操 C 12:45 ~13:45 (有料) ※スタッフ	シンブル ステップ45 ☆要予約 12:40 本馬 13:25			ZUMBA ~甲良スペシャル~ 13:00 14:00 甲良 (有料)	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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール							
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 ↓受付時間14:20			ストレッチーズ ~新感覚体験EX~ 14:20 15:20 南 (有料)	はじめて エアロ40 14:00 寺澤 14:40			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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール							
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 ↓受付時間15:15			ZUMBA45 15:00 勝連 15:45	足腰元気 ストレッチ& トレーニング			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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール							
16:00																													
17:00	キッズダンス 16:25 17:25 Natsuki (有料)	15:40 前山 16:25			リトル 器械体操 15:50 17:05 アップスポーツ (有料)	足腰元気 ストレッチ& トレーニング			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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール							
18:00	ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki (有料)	15:40 前山 16:25			器械体操 17:20 18:35 アップスポーツ (有料)	たのしくアクア 鉄川 18:15~18:45			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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール							
19:00	オリジナル ステップ50 19:00~19:50 下尾 (有料)	18:35 大江 19:20			健康 卓球教室 ~初級~ 18:20 羽田 19:05 ↓受付時間18:55 エアロ トレーニング45 19:20 羽田 20:05			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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール								
20:00	シェイプ アップパレエ 20:05 21:05 スタジオレヴェランス (有料)	↓受付時間19:50 キックボクサ サイズ40			パワーヨガ ~体幹強化プログラム~ 20:15 21:15 鉄川 (有料)			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			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬			健康 卓球教室 ~初級~ 12:30 13:40 スタッフ (有料)	ZUMBA45 12:40 甲良 13:25 糸瀬	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 ※スタッフ (有料)	ワンポイント レッスン 11:20~11:50 (有料) ワンポイント レッスン 11:55~12:25 ※スタッフ	スタジオA スタジオB 多目的 プール								
21:00																													
22:00 閉館																													

### 特別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、全レギュラーレッスンの定員を22人とします。  
・全てのスタジオレッスン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。  
番号札はお一人様1枚(ご本人のみ)の抽選となります。
- ・2レッスン連続受講は原則できません。  
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  
レッスン実施に伴い、十分な換気を行うため、窓及び扉を開放して実施します。
- ・マット消毒の徹底  
使用したマットは全て回収し、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。