令和3年度　WOODY 特別スケジュール　（8月1日(日)～）

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 たのしく ラテン40 10:50 11:30 Tomo		※スタッフ 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		
元気はつらつ 体操 B 12:45 13:45 (有料) ※スタッフ	↓受付時間12:20 シンプルステップ45 12:40 本馬 13:25		(有料) 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 ↑石野		たのしくアクア 14:00 14:30 鉄川
卓球開放 (有料) 14:00 15:00	↓受付時間14:20 石野おどり45 14:40 15:25 石野	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	
卓球開放 (有料) 15:00 16:00	↓受付時間15:20 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	
ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki (有料)	↓受付時間18:15 ZUMBA45 18:30 岡山 19:15		※スタッフ スイミングスクール S2 (有料) 18:50 20:00
オリジナルステップ50 19:00～19:50 下尾 (有料)			
20:00			

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…背泳ぎ ★奇数月…クロール ※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 健美操45 10:00 川内 10:45		はじめてスイミング 10:00 10:30
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 フラダンス45 11:15 高木 12:00	スタッフ→ スタッフ→	↓(有料) 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
ZUMBA ～甲良スペシャル～ 13:00 14:00 甲良 (有料)	↓受付時間12:35 たのしく エアロ45 寺澤 12:55 13:40		
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 はじめて エアロ40 14:00 寺澤 14:40		水中健康運動 14:00 14:30 ※スタッフ
	↓受付時間14:35 ZUMBA45 勝連 15:00 15:45	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	
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 18:20 羽田 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40 19:20 羽田 20:00		トライアスロンスイムスクール (有料) ブレイブT 18:40 20:00

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 10:00 森 10:45		※スタッフ 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 12:05 12:45 Rie		
元気はつらつ 体操 B 13:00 14:00 (有料) ※スタッフ	↓受付時間12:40 フィットネス ベリーダンス45 13:00 Rie 13:45		
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)	↓受付時間13:40 民謡おどり45 14:00 岡村 14:45		アクアバランス 14:00 14:30 ※スタッフ
	↓受付時間14:40 ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45	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	
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 たのしく エアロ45 18:35 羽田 19:20		※スタッフ スイミングスクール S4 (有料) 18:50 20:00
↓受付時間19:00 ZUMBA40 19:20 柴田 20:00			

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		
元気はつらつ 体操 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ	↓受付時間9:35 リラックスヨガ45 9:55 10:40 Tomo		機能改善 ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ
	↓受付時間10:35 かんたん エアロ40 10:50 11:30 Tomo		流水健康運動 (有料) 10:40 11:40
	↓受付時間11:25 フリースタイルダンス45 ～入門編～ 11:40 12:25 福留		※スタッフ ↓(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 ZUMBA45 12:40 甲良 13:25		↓(有料) ワンポイントレッスン 12:35～13:05 ※スタッフ
	↓受付時間13:20 ボディメイクヨガ45 13:40 平野 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			
	↓受付時間18:25 ボディメイク ピラティス45 18:45 19:30 麻生		※スタッフ マスターズスイミングスクール M1 (有料) 18:50 20:00
↓受付時間18:55 ZUMBA45 石垣 19:15 20:00			

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 9:50 田林 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 ステップ40 10:50 11:30 土居		はじめてスイミング 10:40 11:10 ※スタッフ (有料)
	↓受付時間11:25 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 (有料)
	↓受付時間12:25 コアトレコンディショニング45 12:50 糸瀬 13:35		ワンポイントレッスン 11:55～12:25 ※スタッフ
リトル 器械体操 13:20 14:35 KGC (有料)	↓受付時間13:30 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 ※スタッフ
器械体操 14:45 16:00 KGC (有料)	↓受付時間14:30 キック ボクササイズ45 下尾 15:05 15:50	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	
卓球開放 (有料) 16:30 17:30	↓受付時間15:45 ボディメイク ピラティス45 麻生 16:15 17:00	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	
卓球開放 (有料) 17:30 18:30	↓受付時間18:00 ヨガ 45 18:20 あゆ 19:05		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18:55 sho-ta ダンス45 "オリジナルミックス" 19:15 sho-ta 20:00			

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 9:55 10:40 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 たのしく エアロ45 11:35 糸瀬 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 12:40 Natsuki 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 13:50 樋口 14:35		
卓球開放 (有料) 14:00 15:00	↓受付時間14:30 パワーヨガ45 15:00 樋口 15:45		
卓球開放 (有料) 15:00 16:00			
卓球開放 (有料) 16:00 17:00	↓受付時間15:40 ボディシェイプ40 16:10 スタッフ 16:50		
卓球開放 (有料) 17:00 18:00			

平日・土曜日は20：00まで運動施設をご利用できます。
ご利用後はすみやかに退館いただきますようお願い申し上げます。
※20：30には閉館いたします。

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。

R3.8.1～