

令和3年度 WOODY スタジオスケジュール (9月28日(火)～)

...どなたでも参加OK

...初心者・初級

...初級～中級

...中級

...中級～上級

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	↓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9:10 ※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9:10 ※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9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓受付時間9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40									
10:00	↓受付時間9:35 リズム & ストレッチ45 9:50 鈴木 10:35 11:15 (有料) ※スタッフ	元気はつらつ 体操 A 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ			↓受付時間9:35 健美操45				↓受付時間9:35 和気道45				↓受付時間9:35 リラックス ヨガ45 9:55 Tomo 10:40	元気はつらつ 体操 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ				↓受付時間9:35 ヨガ45								
11:00	↓受付時間10:30 たのしく ラテン40 10:50 Tomo 11:30				↓受付時間10:40 フラダンス45				↓受付時間10:40 脂肪燃焼 エアロ45 11:05 長谷川 11:50 西川 (有料)				↓受付時間10:35 かんたん エアロ40 10:50 Tomo 11:30					↓受付時間10:30 はじめて ステップ40 10:50 土居 11:30 鈴木 (有料) ※スタッフ								
12:00	↓受付時間11:25 たのしく エアロ45 11:40 Tomo 12:25				↓受付時間11:55 はじめて エアロ40 12:20 寺澤 13:00				↓受付時間12:40 フィットネス ベリーダンス45 13:00 Rie 13:45 (有料) ※スタッフ				↓受付時間11:25 リーススタイル ダンス45 ～入門編～ 11:40 福留 12:25					↓受付時間11:25 たのしく エアロ45 11:45 土居 12:30 ※定員:28名								
13:00	↓受付時間12:20 シンプル ステップ45 ※定員:28名 12:40 本馬 13:25	元気はつらつ 体操 B 12:45 13:45 (有料) ※スタッフ			↓受付時間12:55 ひきしめ トレーニング20 13:15～13:35 ↑寺澤 ↓受付時間13:30 たのしく エアロ45 13:55 寺澤 14:40				↓受付時間13:40 民謡おどり45				↓受付時間12:20 ZUMBA45	健康 卓球教室 ～初級～ 12:30 13:40 スタッフ (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							
14:00	↓受付時間13:20 脂肪抹殺術 メタボアタック 13:55～14:25 ↑石野 ↓受付時間14:20 石野おどり45 14:40 石野 15:25	卓球開放 (有料) 14:00 15:00			↓受付時間14:35 ZUMBA45 15:00 勝連 15:45				↓受付時間14:40 ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45				↓受付時間13:20 オリジナル エアロ45 13:40 平野 14:25					↓受付時間13:30 オリジナル エアロ45 13:50 羽田 14:35								
15:00	↓受付時間15:20 ZUMBA45 15:40 前山 16:25	卓球開放 (有料) 15:00 16:00			↓受付時間15:00 リトル 器械体操 15:50 17:05 アップスポーツ (有料)				↓受付時間15:00 キッズダンス 16:30 17:30 MASARU (有料)				↓受付時間14:20 オリジナル エアロ45 14:50 土居 15:35					↓受付時間14:30 キック ボクササイズ45 15:05 下尾 15:50 (有料)								
16:00		卓球開放 (有料) 16:00			↓受付時間15:45 ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki (有料) ※スタッフ				↓受付時間16:00 MASARU (有料) ※スタッフ				↓受付時間14:50 オリジナル エアロ45 15:20 土居 16:00 (有料) ※スタッフ					↓受付時間15:45 ボディアメイク ピラティス45 16:15 麻生 17:00								
17:00		卓球開放 (有料) 17:00			↓受付時間16:00 卓球教室 ～初級～ 18:45 19:55 スタッフ (有料)				↓受付時間16:00 卓球開放 (有料) 17:00 18:00				↓受付時間16:00 卓球開放 (有料) 17:00 18:00					↓受付時間16:15 卓球開放 (有料) 17:30 18:30								
18:00		卓球開放 (有料) 18:00			↓受付時間16:30 卓球開放 (有料) 18:00 19:00 ※スタッフ				↓受付時間16:30 卓球開放 (有料) 18:00 19:00 ※スタッフ				↓受付時間16:30 卓球開放 (有料) 18:00 19:00 ※スタッフ					↓受付時間16:30 卓球開放 (有料) 18:00 19:00 ※スタッフ								
19:00	↓受付時間18:25 ZUMBA45 18:45 岡山 19:30	オリジナル ステップ50 18:45～19:35 下尾 (有料)			↓受付時間18:00 ステップ エクササイズ45 ※定員:28名 18:20 羽田 19:05				↓受付時間18:15 たのしく エアロ45 18:35 羽田 19:20				↓受付時間18:40 ZUMBA40 19:00 柴田 19:40					↓受付時間18:25 ボディアメイク ピラティス45 18:45 麻生 19:30								
20:00		卓球開放 (有料) 19:00			↓受付時間18:20 卓球開放 (有料) 19:00 19:45				↓受付時間18:20 卓球開放 (有料) 19:00 19:45				↓受付時間18:20 卓球開放 (有料) 19:00 19:45					↓受付時間18:40 卓球開放 (有料) 19:00 19:45								

平日・土曜日は**19:45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。
※20:00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、定員を最大**32人**とします。ただし、ステップクラスは**28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、**約20分に1回**窓、ドアの開放を行い、換気を行います。
- ・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。
- ・スタジオ入室順について
レッスン開始**5分前**に番号順にお呼びするので順番に印のところへ速やかに移動してください。
- ・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。