

# 令和3年度 WOODY スタジオスケジュール

...どなたでも参加OK ...初心者・初級 ...初級～中級 ...中級 ...中級～

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			↓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			↓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			↓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 機能改善体操30 9:30 藤原									
10:00	↓受付時間9:35 リズム & ストレッチ45 9:50 鈴木 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9:35 健美操45	10:30 (有料) ※スタッフ			↓受付時間9:35 和気道45	10:30 (有料) ※スタッフ			↓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			機能改善 ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ	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	↓受付時間9:55 やさしい整体45								
11:00	↓受付時間10:30 たのしく ラテン40 10:50 Tomo 11:30		※スタッフ スイミング スクール S1 (有料)		↓受付時間10:40 フラダンス45	11:55 西川 (有料)			↓受付時間10:40 脂肪燃焼 エアロ45 11:05 長谷川 11:50	11:55 西川 (有料)			↓受付時間10:35 かんたん エアロ40 10:50 Tomo 11:30			流水 健康運動 (有料) 10:40 11:40	↓受付時間10:30 はじめて ステップ40 10:50 土居 11:30	リズム チェア体操 10:45 11:45 鈴木 (有料)			はじめて スイミング 10:40 11:10	↓受付時間11:15 たのしく エアロ45			(有料) アクアマシン サーキット 11:30 12:10 ※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11:45 ヨガ 40 12:05 Rie 12:45					↓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			※スタッフ ↓(有料) ワンポイント レッスン 12:00～12:30 12:35～13:05 ※スタッフ	※定員:28名 11:45 土居 12:30			※スタッフ ワンポイント レッスン 11:20～11:50 (有料)	10:25 井本 (有料)									
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	(有料) グループ スイムレッスン 12:50 13:35 鉄川		↓受付時間12:55 ひきしめ トレーニング20 13:15～13:35 ↑寺澤	13:00 14:00 甲良 (有料)			↓受付時間12:40 フィットネス ベリーダンス45 13:00 Rie 13:45	元気はつらつ 体操 B 13:00 14:00 (有料) ※スタッフ			↓受付時間12:20 ZUMBA45 12:40 甲良 13:25				健康 卓球教室 ～初級～ 12:30 13:40 坂本 (有料)	コアドレコディ シヨニング45 12:50 糸瀬 13:35	リトル 器械体操		卓球開放 (有料)	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 13:00 14:00 (有料)								
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	卓球開放 (有料) 14:00 15:00	たのしくアクア 14:00 14:30 鉄川		↓受付時間13:30 たのしく エアロ45 13:55 寺澤 14:40	14:00 甲良 (有料)			↓受付時間13:40 民謡おどり45				↓受付時間13:20 ポディメイク ヨガ45 13:40 平野 14:25			アクアパランス 14:00 14:30 ※スタッフ	↓受付時間12:25 オリジナル エアロ45 13:50 羽田 14:35	13:20 14:35 KGC (有料)			アクアトレーニング (有料) 14:00 14:30 ※スタッフ	卓球開放 (有料)	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 13:00 14:00 (有料)							
15:00	↓受付時間14:20 石野おどり45 14:40 石野 15:25	卓球開放 (有料) 15:00 16:00	足腰元氣A ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料) ※スタッフ		↓受付時間14:35 ZUMBA45 15:00 勝連 15:45	14:00 甲良 (有料)			↓受付時間14:40 ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料) ※スタッフ			↓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	器械体操 14:45 16:00 KGC (有料)			足腰元氣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)	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 15:00 16:00 (有料)							
16:00	↓受付時間15:20 ZUMBA45 15:40 前山 16:25												貸スタジオ 16:00 17:30 (有料)	※スタッフ 卓球グループ レッスン (有料) 16:15～16:45				卓球開放 (有料)			足腰元氣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)	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 16:00 17:00 (有料)							
17:00		キッズダンス 16:30 17:30 Natsuki (有料)	足腰元氣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)				卓球開放 (有料)				卓球開放 (有料)	足腰元氣 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)	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 16:00 17:00 (有料)					
18:00		ジュニアダンス 17:40 18:40 Natsuki (有料)												卓球開放 (有料)					卓球開放 (有料)				卓球開放 (有料)	足腰元氣 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)	足腰元氣 ストレッチ & トレーニング 16:00 17:00 (有料)				
19:00	↓受付時間18:25 ZUMBA45 18:45 岡山 19:30				↓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	健康 卓球教室 ～初級～ 18:50 20:00 スタッフ (有料)			↓受付時間18:15 たのしく エアロ45 18:35 羽田 19:20				↓受付時間18:25 ポディメイク ピラティス45 18:45 麻生 19:30					卓球開放 (有料)				卓球開放 (有料)	マスターズ スイミング スクール M2 (有料) 18:20 19:30	卓球開放 (有料)	マスターズ スイミング スクール M1 (有料) 20:10 21:20					
20:00	↓受付時間19:25 ひきしめ トレーニング20 20:05～20:25 ↑下尾	シェイプ アップパレエ 20:05 21:05			↓受付時間19:00 エアロ トレーニング45 19:20 羽田 20:05				↓受付時間19:15 ZUMBA40 19:35 柴田 20:15				↓受付時間19:25 ZUMBA45 19:50 石垣 20:35					卓球開放 (有料)				卓球開放 (有料)								
21:00	↓受付時間20:20 キックボクサ サイズ30 20:40 下尾 21:10				↓受付時間20:00 フリースタイル ダンス45 MASARU 20:20 21:05				↓受付時間20:10 機能改善 ヨガ45 20:30 マユリ 21:15																					
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。