

スタジオ・スイム特別レッスン開催

3/23(月)～31(火)

新型コロナウイルス対策に伴い、3/15(日)以降もスタジオ・スイムレッスン等を全て休講させていただいておりましたが、3/23(月)より一部レッスンを再開させていただきます。休講期間中、多くの皆様にご迷惑とご心配をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。皆様に安心してご利用頂けますよう、下記の感染予防を実施いたします。

《スタジオ内の感染予防》

- ・レッスン内容は動きの緩やかなスタティックプログラムに限定します。
- ・会員様同士一定の間隔(1～2m以上)を確保するため、人数制限を行います。
- ・スタジオ外部ドアを定期的に開けて十分な換気を行います。
- ・スタジオ内に『除菌シート』を設置しておりますので、ご自由にお使い下さい。

《スイムレッスン時の感染予防》

- ・レッスン内容は初心者及び初級・中級者向けプログラムに限定します。
- ・会員様同士一定の間隔を確保するため、1コーナーの人数制限を行います。
- ・プール外部ドアを定期的に開けて十分な換気を行います。

《インストラクター・スタッフの感染予防》

- ・出勤した際や外出から戻った際は、手洗い・消毒を徹底しています。
- ・レッスン前後は必ず手指を消毒しています。
- ・状況に応じて、マスクを着用してご対応を行うこともございます。

※レッスン後に、換気・使用した道具の消毒・除菌を行います。
※今後の状況等により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。

3/23(月)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:25~9:45	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:45~11:30	背骨コンディショニング	前畑	予約制
12:30~13:15	デトックスフローヨガ	松田	
14:15~14:40	ストレッチポール	IZスタッフ	
15:40~16:25	オリジナルストレッチ	南野	
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
19:30~20:00	筋力キープトレーニング	IZスタッフ 谷口	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
11:00~11:45	クロール&背泳ぎ	西尾	先着順
14:00~14:45	背泳ぎ	西尾	

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/24(火)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:25~9:45	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:45~11:30	骨盤調整エクササイズ	辻野	予約制
12:30~13:15	かんたんピラティス	辻野	
14:15~15:00	ヨーガ	小寺	
16:00~16:20	青竹	IZスタッフ	
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
19:30~20:15	ダンベルチューブ コンディショニング	梅本	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しく下さい。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
11:00~11:45	平泳ぎ	今	先着順
14:00~14:45	クロール&背泳ぎ	今	
20:15~21:00	四泳法	副島	

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/26(木)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:25~9:45	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:45~11:30	身体調整エクササイズ	まい	予約制
12:30~13:15	ヨーガ	まい	
14:15~15:00	FANCNESS タオルで健康体操	肥塚	
16:00~16:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
19:30~20:15	ヨーガ	松田	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
11:00~11:45	クロール&背泳ぎ	小鷹	先着順
14:00~14:45	平泳ぎ	小鷹	
20:15~21:00	四泳法	副島	

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/27(金)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:25~9:45	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:45~11:30	健美操	川内	予約制
12:30~13:00	JOY BEAT 肩こり・腰痛の為の ヨガ	IZスタッフ 中橋	
14:00~14:45	コアトレ&ストレッチ	辻川	
15:45~16:30	自重トレーニング &ストレッチ	辻川	
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
19:30~20:15	背骨コンディショニング	鈴木	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
11:00~11:45	平泳ぎ	副島	先着順
14:00~14:45	クロール&背泳ぎ	副島	

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/28(土)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:10~9:30	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:30~11:15	ヨガ	辻岡	予約制
12:15~13:00	背骨コンディショニング	玉置	
14:00~14:45	ストレッチ&ピラティス	前畑	
15:45~16:30	ヨガ	辻野	
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
19:30~20:15	体感実感トレーニング	南野	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
11:00~11:45	クロール&背泳ぎ	副島	先着順
14:00~14:45	平泳ぎ	副島	

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/29(日)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。

予約開始日は、3/19(木)～となります。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:10～9:30	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:30～11:15	姿勢改善ピラティス	尾陰	予約制
12:15～12:35	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
13:35～14:20	コアトレーニング	光田	予約制
15:20～16:05	ヨーガ	伊藤	

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
11:00～11:45	平泳ぎ	副島	先着順
14:00～14:45	クロール&背泳ぎ	副島	

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/30(月)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:25~9:45	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:45~11:30	コアトレーニング	光田	予約制
12:30~13:15	ヨガ	まい	
14:15~15:00	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
16:00~16:45	ボディメイクファンクション しなやか Powerful 筋トレ	南野	予約制
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
19:30~20:15	シンプルピラティス	梅本	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
14:00~14:45	四泳法	柴野	先着順

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。

3/31(火)特別レッスンスケジュール

《スタジオA》

※スタジオプログラムに関しましては、インフォメーションモニターで事前に予約をお願いいたします。**予約開始日は、3/19(木)~となります。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 20 名
9:25~9:45	ストレッチ	IZスタッフ	先着順
10:45~11:30	腰痛改善ボール体操	尾陰	予約制
12:30~13:15	骨盤調整エクササイズ	辻野	
14:15~15:00	ヨーガ	小寺	
16:00~16:45	ダンベルチューブ コンディショニング	梅本	
18:00~18:45	コアトレーニング	光田	予約制

《スイムレッスン》

※レッスン開始5分前に6Fスクールプールにお越しください。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員各 30 名
14:00~14:45	四泳法	前川	先着順

※6Fスクールプールフリーレーンのご利用いただけません。

※担当者はやむを得ず変更になる場合がございます。ご了承下さい。