

# 4月以降のスタジオプログラム についてのご案内

新型コロナウイルス対策に伴い、4月以降のスタジオレッスンにつきましては…

## 感染クラスターの3条件

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多くの人々が密集
- ・近距離での会話

に該当しないことを条件に、再開する予定です。通常ご案内しておりますレッスンスケジュール(4~9月)では、レッスン前後の消毒・除菌等ができない為、当分の間は『特別レッスン』での開催とさせていただきます。

## 《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)を確保する為、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。

※スイムレッスンにつきましては、4月より通常レッスンスケジュールで実施させていただきますが、安全を確保するため参加人数の制限をさせていただきますので、事前ご予約が必要となります。

## 《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。

◎レッスン間に換気を行っている為、少し寒くなっております。上着をお持ち下さい。

# (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、3/27(金)~となります。予約可能枠は、スタジオ2枠・スイム1枠 お一人様計3枠までとさせていただきます。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:10~9:30	ストレッチ	IZスタッフ	各 20 名 予約制  ※事前に予約をお取り下さい
10:00~10:45	バレエエクササイズ	松葉	
11:15~12:00	1.2 よさこいソーラン 3.4.5 ウォーキングエアロ	光田	
12:20~13:05	デトックスヨガ	松田	
13:35~14:20	ダンスコンディショニング	南野	
14:50~15:15	ストレッチポール	IZスタッフ	
15:45~16:05	ストレッチ	IZスタッフ	
18:10~18:30	ストレッチ	IZスタッフ	
19:00~19:45	シェイプアップダンス	今村	

※スイム・アクアレッスンについては安全確保為、参加人数の制限をさせていただきますので、事前ご予約をお願いします。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
10:00~10:45	ウォーターエアロ	中川	各 30 名
13:05~13:50	楽楽腰痛アクア	山田	
13:35~14:20	クロール・背泳ぎ	法橋	10 名

※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。

# (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、3/27(金)～となります。**予約可能枠は、**スタジオ2枠・スイム1枠 お一人様計3枠まで**とさせていただきます。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:10～9:30	ストレッチ	IZスタッフ	各 20 名 予約制
10:00～10:45	ボルドブラ	尾陰	
11:15～12:00	骨盤調整エクササイズ	辻野	
12:30～13:00	かんたんピラティス	辻野	
13:30～14:15	かんたんヒップホップ	光田	
14:45～15:30	ヨーガ	小寺	
16:00～16:20	ストレッチ	IZスタッフ	
18:00～18:30	枕体操	森田	
19:00～19:45	シンプルエアロ	梅本	
20:15～21:00	クロスフィットボディ	梅本	

※事前に予約をお取り下さい

※スイム・アクアレッションについては安全確保為、参加人数の制限をさせていただきますので、事前ご予約をお願いします。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
10:00～10:45	第 1.3.5 腰痛・膝痛改善ウォーク 第 2.4 アクアキネシス	梅本	30 名
13:35～14:20	平泳ぎ・バタフライ	坂田	10 名
13:50～14:30	ウォーターエアロ	松田	30 名
20:15～21:00	四泳法	秋月	10 名

※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。

# (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、3/27(金)～となります。予約可能枠は、スタジオ2枠・スイム1枠 お一人様計3枠までとさせていただきます。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:10～9:30	ストレッチ	IZスタッフ	各 20 名 予約制 ※事前に予約をお取り下さい
10:00～10:45	太極拳	森田	
11:15～11:45	サーキットエアロ	まい	
12:15～13:00	ヨーガ	まい	
13:30～14:00	ステップファン	肥塚	
14:30～15:00	リズムウォーク	肥塚	
15:30～16:15	ハワイアンフラ	廣田	
18:15～19:00	ストレッチヨガ	松田	
19:30～20:15	背骨コンディショニング	鈴木	

※スイム・アクアレッスンについては安全確保為、参加人数の制限をさせていただきますので、事前ご予約をお願いします。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
10:00～10:45	ウォーターエアロ	弓場	30名
11:15～12:00	クロール・背泳ぎ	井上	10名
20:15～21:00	四泳法	川上	10名

※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。

# (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、3/27(金)～となります。**予約可能枠は、**スタジオ2枠・スイム1枠 お一人様計3枠まで**とさせていただきます。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:10～9:30	ストレッチ	IZスタッフ	各 20 名 予約制  ※事前に予約をお取り下さい
10:00～10:45	はじめてのラテンダンス	水上	
11:15～12:00	健美操	川内	
12:30～13:15	フィットネスフラダンス	辻川	
13:45～14:30	シンプルエアロ	辻川	
15:30～16:15	ボディシェイプ	白藤	
18:00～18:45	骨盤調整エクササイズ	辻野	
19:15～20:00	かんたんピラティス	辻野	

※スイム・アクアレッスンについては安全確保為、参加人数の制限をさせていただきますので、事前ご予約をお願いします。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
11:15～12:00	初心者	島崎 法橋	10名

※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。

# (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、3/27(金)~となります。**予約可能枠は、**スタジオ2枠・スイム1枠 お一人様計3枠まで**とさせていただきます。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:10~9:30	ストレッチ	IZスタッフ	各 20 名 予約制  ※事前に予約をお取り下さい
10:00~10:45	ヨーガ	辻岡	
11:15~11:45	美尻トレーニング	玉置	
12:15~13:00	背骨コンディショニング	玉置	
13:30~14:15	シンプルエアロ	前畑	
14:45~15:10	ストレッチポール	IZスタッフ	
15:40~16:25	ヨーガ	辻野	
18:00~18:45	体感実感トレーニング	南野	
19:15~20:00	ダンスエクササイズ	南野	

※スイム・アクアレッスンについては安全確保為、参加人数の制限をさせていただきますので、事前ご予約をお願いします。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:15~10:00	ウォーターエアロ	今村	30名
9:15~10:00	平泳ぎ・バタフライ	柳川	10名

※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。

# (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、3/27(金)~となります。**予約可能枠は、**スタジオ2枠・スイム1枠 お一人様計3枠まで**とさせていただきます。

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
9:10~9:30	ストレッチ	IZ スタッフ	<b>各 20 名 予約制</b> <b>※事前に予約を お取り下さい</b>
10:00~10:45	リラクスピラティス	今村	
11:15~12:00	かんたんエアロ	光田	
12:30~13:15	かんたんヒップホップ &JAZZダンス	光田	
14:30~15:15	ヨーガ	伊藤	
15:45~16:05	ストレッチ	IZ スタッフ	

※スイム・アクアレッスンについては安全確保為、参加人数の制限をさせていただきますので、**事前ご予約をお願いします。**

レッスン時間	プログラム名	担当	定員
14:30~15:15	四泳法	秋月	10名

※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。