

# 6月15日以降のサービスプログラム (スタジオ・スイムレッスン)についてのご案内

新型コロナウイルス対策に伴い、6月15日以降のサービスプログラムにつきましては…

## 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。
- ・マスク着用をお願い致します。

## 《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》

- ・毎日、体調・体温チェックをおこなっています。
- ・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。
- ・マスクを着用してレッスンを行います。

※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がございますので予めご了承ください。

◎飲み物を必ずお持ちください。こまめな水分補給をお願い致します。

# (月)特別レッスンスケジュール

## 《スタジオA》

※スタジオ・スイムレッスンに関しましては、インフォメーションモニターで事前予約をお願いいたします。**予約開始日は、6/11(木)～となります。**

予約可能枠は、**スタジオ1枠・スイム1枠**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15名 予約制  ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	バレエポールドブラ ストレッチ	松葉	
11:15～12:00	コアトレーニング	光田	
12:35～13:00	ストレッチポール	IZスタッフ	
13:45～14:30	ジャズストレッチ	南野	
15:15～16:00	ピラティス	梅本	
18:00～18:45	リラックスヨガ	今村	
19:30～20:15	ボディメイク	尾陰	

## 《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
13:35～14:20	クロール・背泳ぎ	法橋	10名予約制

※有料スイムレッスンについては通常通り実施致します。

※6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通りご利用できます。

※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・スイムレッスンに関しましては、インフォメーションモニターで事前予約をお願いいたします。**予約開始日は、6/11(木)～となります。**

予約可能枠は、**スタジオ1枠・スイム1枠**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15名 予約制  ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	リズムストレッチ	尾陰	
11:30～12:15	コアトレーニング	光田	
13:00～13:20	ストレッチ	IZスタッフ	
14:00～14:45	ヨーガ	小寺	
15:15～16:00	背骨コンディショニング	前畑	
18:00～18:20	ストレッチ	IZスタッフ	
19:00～19:45	リラックスヨガ	松田	

## 《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
13:35～14:20	平泳ぎ・バタフライ	坂田	各10名 予約制
20:15～21:00	四泳法	秋月	

※有料スイムレッスンについては通常通り実施致します。

※6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通りご利用できます。

※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・スイムレッスンに関しましては、インフォメーションモニターで事前予約をお願いいたします。**予約開始日は、6/11(木)~となります。**

予約可能枠は、**スタジオ1枠・スイム1枠**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 15 名 予約制  ※事前に 予約を お取り下さい
10:00~10:45	姿勢改善ストレッチ	森脇	
11:30~12:15	コアトレーニング	光田	
13:00~13:45	ヨーガ	まい	
14:15~15:00	FANCNESS タオルで健康体操	肥塚	
15:40~16:00	ストレッチ	IZスタッフ	
18:00~18:20	ストレッチ	IZスタッフ	
19:00~19:45	背骨コンディショニング	鈴木	

## 《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
11:15~12:00	クロール・背泳ぎ	井上	各 10 名 予約制
20:15~21:00	四泳法	川上そ	

※有料スイムレッスンについては通常通り実施致します。

※6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通りご利用できます。

※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・スイムレッスンに関しましては、インフォメーションモニターで事前予約をお願いいたします。**予約開始日は、6/11(木)～となります。**

予約可能枠は、**スタジオ1枠・スイム1枠**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15名 予約制  ※事前に 予約を お取り下さい
10:15～11:00	健美操	川内	
11:45～12:30	コアトレーニング &ストレッチ	辻川	
13:00～13:45	やさしい筋肉トレーニング &ストレッチ	辻川	
14:30～14:50	ストレッチ	IZスタッフ	
15:20～16:05	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	
19:30～20:15	かんたんピラティス	辻野	

## 《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
11:15～12:00	初心者	島崎	10名 予約制

※有料スイムレッスンについては通常通り実施致します。

※6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通りご利用できます。

※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・スイムレッスンに関しましては、インフォメーションモニターで事前予約をお願いいたします。**予約開始日は、6/11(木)～となります。**

予約可能枠は、**スタジオ1枠・スイム1枠**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15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	
11:30～12:15	背骨コンディショニング	玉置	
13:00～13:45	かんたんピラティス	前畑	
14:15～14:35	ストレッチ	IZスタッフ	
15:15～16:00	ヨーガ	辻野	
18:00～18:20	ストレッチ	IZスタッフ	
19:00～19:45	体感実感トレーニング	南野	

## 《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
9:15～10:00	平泳ぎ・バタフライ	柳川	10名 予約制

※有料スイムレッスンについては通常通り実施致します。

※6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通りご利用できます。

※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・スイムレッスンに関しましては、インフォメーションモニターで事前予約をお願いいたします。**予約開始日は、6/11(木)～となります。**

予約可能枠は、**スタジオ1枠・スイム1枠**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15名 予約制  ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	リラックスピラティス	今村	
11:30～12:15	コアトレーニング	光田	
14:00～14:45	リラックスヨガ	松田	
15:15～16:00	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
14:30～15:15	四泳法	秋月	各10名 予約制

※有料スイムレッスンについては通常通り実施致します。

※6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通りご利用できます。

※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。