

7月のサービスプログラム (スタジオ・アクア・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、7月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。

《アクア・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も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、6/27(土)～、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 20 名 予約制 ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	バレエストレッチ	松葉	
11:15～12:00	よさこいソーラン	光田	
12:30～13:15	初級エアロ	森脇	
13:45～14:15	かんたんステップダンス	南野	
14:45～15:30	ダンベル&チューブ トレーニング	梅本	
16:00～16:20	ストレッチ	IZスタッフ	
18:00～18:45	リラックスピラティス	今村	
19:15～19:35	ストレッチ	IZスタッフ	
20:05～20:50	ボディメイク	尾陰	

《アクア・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
10:00～10:45	ウォーターエアロ	中川	30 名 予約制
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 名予約制

※有料スイムレッスン・6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通り実施致します。

※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、6/27(土)～、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 20 名 予約制 ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	アクティブヨガ	尾陰	
11:15～12:00	骨盤調整エクササイズ	辻野	
12:30～13:15	かんたんピラティス	辻野	
13:45～14:30	ヨーガ	小寺	
15:00～15:45	ピラティス	松田	
16:15～16:35	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	
20:15～21:00	リラックスヨガ	今村	

《アクア・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
10:00～10:45	腰痛・膝痛改善・アクアキネシス	梅本	30名予約制
13:35～14:20	平泳ぎ・バタフライ	坂田	10名予約制
13:50～14:30	ウォーターエアロ	松田	30名予約制
20:15～21:00	四泳法	秋月	10名予約制

※有料スイムレッスン・6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通り実施致します。

※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、6/27(土)～、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 20 名 予約制 ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	太極拳	神藤	
11:20～11:40	ストレッチ	IZスタッフ	
12:15～13:00	ヨーガ	まい	
13:30～14:00	初級エアロ	肥塚	
14:30～15:15	FANCNESS タオルで健康体操	肥塚	
15:45～16:30	ハワイアンフラ	廣田	
18:15～19:00	リラックスヨガ	松田	
19:30～19:50	ストレッチ	IZスタッフ	
20:20～21:05	背骨コンディショニング	鈴木	

《アクア・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
10:00～10:45	ウォーターエアロ	弓場	30 名予約制
11:15～12:00	クロール・背泳ぎ	井上	10 名 予約制
20:15～21:00	四泳法	川上そ	

※有料スイムレッスン・6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通り実施致します。

※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、6/27(土)～、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 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	
12:45～13:30	フィットネスフラダンス	辻川	
14:00～14:45	初級エアロ	辻川	
15:20～16:05	ボディシェイプ	白藤	
17:20～17:40	ストレッチ	IZ スタッフ	
18:15～19:00	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	

《アクア・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・6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通り実施致します。

※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、6/27(土)～、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 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	
11:15～12:00	背骨コンディショニング	玉置	
12:30～13:00	ヒップネス	玉置	
13:30～14:15	初級エアロ	前畑	
14:45～15:05	ストレッチ	IZ スタッフ	
15:35～16:20	ヨーガ	辻野	
18:00～18:45	体感実感トレーニング	南野	
19:15～19:45	ショートヒップホップ	南野	

《アクア・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	ウォーターエアロ	今村	30 名予約制
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・6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通り実施致します。

※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、6/27(土)～、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 20 名 予約制 ※事前に 予約を お取り下さい
10:00～10:45	初級エアロ	光田	
11:15～12:00	かんたんダンス	光田	
14:00～14:45	ヨーガ	伊藤	
15:15～15:35	ストレッチ	IZスタッフ	

《アクア・スイムレッスン》

※レッスン開始 5 分前に 6 F 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	10 名 予約制

※有料スイムレッスン・6Fスクールプールフリーレーンについては、通常通り実施致します。

※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。