

9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、9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、サリバガード、フェイスシールド、ネックゲイターの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、サリバガード、フェイスシールド、ネックゲイターの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。予めご了承ください。

※事前ご予約者の人数が定員に満たない、予約なしでも入っていただけになりました。定員になり次第締め切りとさせていただきます。ご了承ください。

(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します。**予約開始日は、8/27(木)～、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	
11:15～11:45	JOYBEAT 肩こり・腰痛のためのヨーガ	IZスタッフ	
12:15～13:00	初級エアロ👟	森脇	
13:30～14:15	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	
16:00～16:25	ストレッチポール	IZスタッフ	
18:00～18:45	かんたんピラティス	前畑	
19:15～19:35	ストレッチ	IZスタッフ	
20:05～20:35	JOYBEAT エアロ入門👟	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
13:05～13:50	楽楽腰痛アクア	小林い	予約制
13:35～14:20	クロール・背泳ぎ	野邑	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、8/27(木)～、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
10:00～10:30	ウォーキング&筋トレ	尾陰	
11:00～11:45	骨盤調整エクササイズ	辻野	
12:15～13:00	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	
16:00～16:30	JOYBEAT エアロ入門👟	IZスタッフ	
18:10～18:30	ストレッチ	IZスタッフ	
19:00～19:30	ラテンダンス👟	水上	
20:00～20:45	ポルドブラ👟	水上	

《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	秋月	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	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。

(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、8/27(木)～、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	
11:15～12:15	ヨガ	まい	
12:45～13:10	ストレッチポール	IZスタッフ	
13:40～14:10	初級エアロ👟	肥塚	
14:40～15:10	FANCNESS タオルで健康体操	肥塚	
15:40～16:10	JOYBEAT 格闘エクササイズ👟	IZスタッフ	
18:15～19:00	リラックスヨガ	松田	
19:30～20:15	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、8/27(木)～、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	
12:30～13:15	フィットネスフラダンス	辻川	
13:45～14:30	初級エアロ👞	辻川	
15:00～15:45	ボディシェイプ👞	白藤	
16:15～16:35	ストレッチ	IZスタッフ	
18:00～18:30	コアトレーニング👞	今村	
19:00～19:45	シェイプアップダンス👞	今村	
20:15～20:45	JOYBEAT 格闘エクササイズ	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	小鷹	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、8/27(木)～、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	
11:15～11:45	かんたんピラティス	今村	
12:30～13:00	初中級エアロ👟	玉置	
13:30～14:15	背骨コンディショニング	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、8/27(木)～、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
9:40～10:00	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
10:30～11:15	初級エアロ👟	光田	
11:45～12:30	かんたんダンス👟	光田	
14:00～14:45	ヨーガ	伊藤	
15:15～15:40	ストレッチポール	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	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。

	2020.4～9 プログラム IR 依頼時間	2020.7 プログラム IR 依頼時間	2020.8 プログラム IR 依頼時間	2020.4～9と 2020.8の依 頼時間数比 較	2020.7と 2020.8の 依頼時間 数比較	2020.8と 2020.9の 依頼時間 数比較
月	255m	300m	225m	▲30m	▲75	▲0
火	375m	315m	270m	▲105m	▲45	15m
木	405m	300m	240m	▲165m	▲60	30m
金	340m	315m	315m	▲25m	▲0	▲15m
土	375m	285m	240m	▲135m	▲45	30m
日	210m	135m	135m	▲75m	▲0	▲0
合計	1960m	1650m	1425m	▲535m	▲225m	60m