

令和4年度 WOODY スタジオスケジュール 6月～

…どなたでも参加OK …初心者・初級 …初級～中級 …中級 …中級～

	火				水				木				金				土				日				
	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	
9:00 開館	↓受付時間9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓受付時間9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓受付時間9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓受付時間9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓受付時間9:10 ※スタッフ おはようストレッチ 9:20～9:40				↓受付時間9:10 ※スタッフ 機能改善体操30 9:30 藤原				
10:00	↓受付時間9:35 リズム&ストレッチ45 9:50 鈴木 10:35 11:15 ※スタッフ	元気はつらつ体操 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ			↓受付時間9:35 健美操45				↓受付時間9:35 和氣道45				↓受付時間9:35 リラックス ヨガ45 9:55 Tomo 10:40	元気はつらつ体操 10:15 11:15 (有料) ※スタッフ			↓受付時間9:35 ヨガ45 9:50 田林 10:35				↓受付時間9:55 やさしい整体45				
11:00	↓受付時間10:30 たのしく ラテン40 10:50 Tomo 11:30				↓受付時間10:40 フラダンス45				↓受付時間10:40 脂肪燃焼 エアロ45 11:05 長谷川 11:50 西川 (有料)				↓受付時間10:35 はじめて エアロ40 10:50 Tomo 11:30			↓受付時間10:30 リズム チェア体操50 10:45～11:35 鈴木 (有料)				↓受付時間10:00～10:30 機能改善 ウォーキング 10:00～10:30 ※スタッフ	↓受付時間11:00 10:15 藤原 11:00				
12:00	↓受付時間11:25 たのしく エアロ45 11:40 Tomo 12:25				↓受付時間11:55 はじめて エアロ40 12:20 寺澤 13:00				↓受付時間11:45 ヨガ40 12:05 Rie 12:45				↓受付時間11:25 フリースタイル ダンス45 ～入門編～ 11:40 福留 12:25			↓受付時間11:25 たのしく エアロ45 11:40 土居 11:50				↓受付時間11:15 たのしく エアロ45 11:20～11:50 (有料) ワンポイントレッスン 11:55～12:25 ※スタッフ	↓受付時間11:15 たのしく エアロ45 11:35 糸瀬 12:20				
13:00	↓受付時間12:20 シンプル ステップ45 ※定員:28名 12:40 本馬 13:25				↓受付時間12:55 ひきしめ トレーニング20 13:15～13:35 ↑寺澤				↓受付時間12:40 フィットネス ベリーダンス45 13:00 Rie 13:45 ※スタッフ				↓受付時間12:20 ZUMBA45 健康卓球教室～初級～ 12:30 13:40 スタッフ (有料)			↓受付時間12:25 コアドレコディ ショーニング45 12:50 糸瀬 13:35				↓受付時間12:15 たのしく ダンス45 12:40 Natsuki 13:25					
14:00	↓受付時間13:20 脂肪抹殺術 メタボアタック 13:55～14:25 ↑石野	貸スタジオ/卓球開放 (有料) 14:15 15:15			↓受付時間13:30 たのしく エアロ45 13:55 寺澤 14:40				↓受付時間13:40 民謡おどり45				↓受付時間13:20 ポディメイク ヨガ45 13:40 平野 14:25			↓受付時間13:30 オリジナル エアロ45 13:50 羽田 14:35				↓受付時間13:20 ひきしめ ステップ45 ※定員:28名 13:50 樋口 14:35					
15:00	↓受付時間14:20 石野おどり45 14:40 石野 15:25				↓受付時間14:35 ZUMBA45 15:00 勝連 15:45				↓受付時間14:40 ひきしめ エアロ45 15:00 下尾 15:45				↓受付時間14:20 オリジナル エアロ45 14:50 土居 15:35			↓受付時間14:30 キック ボクササイズ45 15:05 下尾 15:50				↓受付時間13:50 オリジナル エアロ45 14:00 KGC (有料) 14:30					
16:00	ZUMBA45 15:40 前山 16:25																↓受付時間15:45 ボディメイク ピラティス45 16:15 麻生 17:00				↓受付時間14:00 アフトレニング 14:00 14:30 ※スタッフ	↓受付時間14:30 パワーヨガ45 15:00 樋口 15:45			
17:00		キッズダンス～入門～ 16:35 17:35 Natsuki (有料)															↓受付時間15:45 ボディメイク ピラティス45 16:15 麻生 17:00				↓受付時間14:30 足腰元気A ストレッチ&トレーニング 15:00 16:00 (有料) ※スタッフ	↓受付時間15:40 貸スタジオ/卓球開放 (有料) 15:45 16:45			
18:00		ジュニアダンス 17:45 18:45 Natsuki (有料)															↓受付時間15:45 ボディメイク ピラティス45 16:15 麻生 17:00				↓受付時間15:00 足腰元気B ストレッチ&トレーニング 15:00 16:00 (有料) ※スタッフ	↓受付時間15:40 貸スタジオ/卓球開放 (有料) 15:45 16:45			
19:00	↓受付時間18:25 ZUMBA45 18:45 岡山 19:30	貸スタジオ/卓球開放 (有料) 19:15 20:15			↓受付時間18:00 ステップ エクササイズ45 ※定員:28名 18:20 羽田 19:05				↓受付時間18:10 たのしく エアロ45 18:30 羽田 19:15				↓受付時間18:25 ボディメイク ピラティス45 18:45 麻生 19:30			↓受付時間18:10 ヨガ45 18:30 あゆ 19:15				↓受付時間18:50 ※スタッフ はじめて スイミング 18:50 19:20	↓受付時間18:10 マスターズ スイミング スクール M2 (有料) 18:20 19:30				
20:00	↓受付時間19:25 ひきしめ トレーニング20 19:45～20:05 ↑下尾				↓受付時間19:00 エアロ トレーニング45 19:20 羽田 20:05				↓受付時間19:10 ZUMBA45 19:30 柴田 20:15				↓受付時間19:25 ZUMBA45 19:50 石垣 20:35			↓受付時間19:10 sho-ta ダンス45 "オリジナルミックス" sho-ta 19:30 20:15				↓受付時間19:25 ※スタッフ はじめて スイミング スクール S2 (有料)	↓受付時間19:25 貸スタジオ/卓球開放 (有料) 19:30 20:30				
21:00	↓受付時間20:00 キック ボクササイズ45 20:20 下尾 21:05				↓受付時間20:00 フリースタイル ダンス45 20:20 MASARU 21:05				↓受付時間20:10 機能改善 ヨガ45 20:30 マユリ 21:15							↓受付時間20:15 マスターズ スイミング スクール M1 (有料) 20:10 21:20				↓受付時間20:40 ※スタッフ はじめて スイミング スクール S4 (有料)	↓受付時間20:40 貸スタジオ/卓球開放 (有料) 20:50 21:50				
22:00 閉館																									

※期間限定スクールに関しては館内掲示にてお知らせいたします。

スタジオスケジュールについて

- ・人数制限の実施
ソーシャルディスタンスを確保するため、定員を最大32人とします。ただし、ステップクラスは28人とします。
- ・スタジオの入室順を抽選といたします。受付時間をご確認の上、フロントにお越しください。番号札の抽選は、一人1枚(本人のみ)、譲渡禁止交換禁止です。
- ・2レッスン連続受講は原則できません。ただし、空きがある場合は例外とします。より多くの会員様に受講いただけるよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。
- ・換気の徹底
レッスン中も十分な換気を行うため、約20分に1回窓、ドアの開放を行い、換気を行います。
- ・マット消毒の徹底
使用したマットなどの用具は、スタッフが消毒を行います。
- ・スタジオ入室順について
レッスン開始5分前に番号順にお呼びするので順番に印のところへ速やかに移動してください。
- ・レッスン中のマスク着用
レッスン中もマスクの着用をお願いいたします。