

2021年1月 スタッフレッスン担当表(スタジオ)

月			4日	11日	18日	25日
	レッスン名	時間	休館日	休館日	休館日	休館日
火	爽快棒 (B)	10:55~11:15	5日	12日	19日	26日
	スタッフオリジナル30 (B)	11:30~12:00	佐々木	佐々木	佐々木	千田
	SHIRIトレ (B) ※SHIRIトレは女性限定レッスンです	13:30~13:50	まずはこのエアロ	歌謡ヒットダンス	まずはこのエアロ	歌謡ヒットダンス
	ボディパンプ45 (A)	20:00~20:45	佐々木	佐々木	佐々木	千田
	ボディコンバット30 (A)	21:00~21:30	佐々木	佐々木	佐々木	加藤
			関谷	藤原	梅原	佐々木
水	レッスン名	時間	6日	13日	20日	27日
	ボディパンプ45 (A)	13:45~14:30	関谷	千田	佐々木	藤原
木	レッスン名	時間	7日	14日	21日	28日
	歌謡ヒットダンス (A) 「ダンシングヒーロー」	11:30~12:00	千田	寺本	寺本	千田
	スタッフオリジナル20 (A) ※SHIRIトレは女性限定レッスンです	12:10~12:30	爽快棒	ストレッチ	爽快棒	SHIRIトレ
	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ (B)	15:00~15:30	千田	寺本	寺本	千田
	ボディコンバット30 (A)	16:00~16:30	加藤	加藤	加藤	加藤
	ボディパンプ30 (A)	20:15~20:45	加藤	加藤	加藤	加藤
	ボディコンバット30 (A)	21:00~21:30	梅原	関谷	梅原	千田
	SHIRIトレ (A) ※SHIRIトレは女性限定レッスンです	21:45~22:05	寺本	千田	松浦	松浦
金	レッスン名	時間	1日	8日	15日	22日
	爽快棒 (B)	10:30~10:50	休館日	加藤	加藤	千田
	ボディパンプ45 (A)	21:00~21:45		佐々木	冨成	冨成
土	レッスン名	時間	2日	9日	16日	23日
	ストレッチ20 (A)	12:00~12:20		藤原	冨成	藤原
	スタッフオリジナル30 (A)	12:30~13:00	休館日	歌謡ヒットダンス		
	ボディパンプ45 (A)	17:00~17:45		藤原	冨成	藤原
	ボディコンバット30 (A)	18:00~18:30		佐々木	関谷	藤原
日	レッスン名	時間	3日	10日	17日	24日
	ボディコンバット30 (A)	12:45~13:15	休館日	冨成	千田	寺本
	ボディパンプ45 (A)	14:00~14:45		千田	寺本	松浦
			佐々木	関谷	佐々木	佐々木

※ (A) はAスタジオで、(B) はBスタジオで行うレッスンです。
 ※担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2021年1月11日 (月・祝) 成人の日		
まずはこのエアロ (A)	11:00~11:30	佐々木
ボディパンプ45 (A)	11:45~12:30	佐々木
ボディコンバット30 (A)	12:45~13:15	寺本
まずはこのアクア (プール)	13:30~14:00	冨成
マスターズ初級 (プール)	14:15~14:45	廣瀬

2021年1月 スタッフレッスン担当表(プール)

月	レッスン名	時 間	4日	11日	18日	25日	
火	月替わりプログラム	12:15~12:45	休館日	休館日	休館日	休館日	
	マスターズ初級	20:00~20:30	5日	12日	19日	26日	
	レッスン名	時 間	はじめて・すいすいバタフライ				
水	まずはこのアクア30	11:30~12:00	6日	13日	20日	27日	
	マスターズ初級	12:10~12:40	富成	富成	千田	寺本	
	月替わりプログラム	20:00~20:30	廣瀬	廣瀬	廣瀬	廣瀬	
木	月替わりプログラム	12:00~12:30	はじめて・すいすい平泳ぎ				
	ひきしめ水中ウォーク30	12:40~13:10	廣瀬	廣瀬	廣瀬	廣瀬	
	マスターズ中級	20:00~20:45	廣瀬	廣瀬	廣瀬	廣瀬	
金	月替わりプログラム	12:40~13:10	1日	8日	15日	22日	
	レッスン名	時 間	休館日	水中ウォーク			
	月替わりプログラム	12:40~13:10	寺本	寺本	寺本	寺本	
土	月替わりプログラム	12:50~13:20	2日	9日	16日	23日	
	まずはこのアクア30	13:30~14:00	休館日	はじめて・すいすい平泳ぎ			
	レッスン名	時 間	寺本	寺本	寺本	廣瀬	
日	月替わりプログラム	13:45~14:15	3日	10日	17日	24日	
	マスターズ中級	14:25~15:10	休館日	はじめて・すいすいクロール			
	レッスン名	時 間	寺本	寺本	寺本	寺本	

※担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - 手の甲をのばすようにこすります。
 - 指先・爪の間を念入りこすります。
 - 指の間を洗います。
 - 親指と手のひらをねじり洗います。
 - 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



詳しい情報はこちら

厚労省

検索

