

# 2023年 5月8日以降～5月末日

# プログラムスケジュール

|       | 月                                 |                                | 火   |                             | 木                               |                                 | 金                             |                             | 土  |                             | 日                            |                             |                          |  |  |  |       |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|--|--|-------|
|       | スタジオ                              | プール                            | スタジオ  | プール                         | スタジオ                            | プール                             | スタジオ                          | プール                         | スタジオ   | プール                         | スタジオ                         | プール                         |                          |  |  |  |       |
| 9:00  |                                   |                                |   |                             |                                 |                                 |                               |                             |  |                             |                              |                             | 9:00                     |  |  |  |       |
| 10:00 | 9:30~10:00<br>アクティブヨガ<br>佐々木      |                                |   |                             | 9:40~10:10<br>マットサイエンス<br>竹内    |                                 | 9:40~10:40<br>ヨガ<br>石井        |                             | 9:35~10:25<br>ピラティス<br>衣笠  |                             |                              |                             | 10:00                    |  |  |  |       |
| 11:00 | 10:10~10:50<br>ZUMBA<br>森         | 10:30~11:00<br>アクアエクササイズ<br>田村 | 10:00~10:50<br>ピラティス<br>足立                  | 10:40~11:10<br>アクアピクス<br>北条 | 10:20~11:00<br>ZUMBA<br>JUN     | 10:25~10:55<br>アクアピクス<br>竹内     | 10:50~11:40<br>らくらくシェイプ<br>山本 | 10:00~10:30<br>アクアピクス<br>齋藤 | 10:35~11:15<br>初級エアロ2<br>衣笠  | 10:40~11:10<br>アクアピクス<br>田村 | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>佐々木     | 10:30~11:00<br>アクアピクス<br>北条 | 11:00                    |  |  |  |       |
| 12:00 | 11:00~12:00<br>ヨガ<br>広瀬           |                                | 11:00~11:40<br>初級エアロ2<br>足立                 |                             | 11:10~12:00<br>ヨガ<br>ラウラ        |                                 | 11:50~12:50<br>オリジナル<br>山本    |                             |  |                             | 11:40~12:40<br>オリジナル<br>藤原   |                             | 12:00                    |  |  |  |       |
| 13:00 | 12:20~13:20<br>気功太極拳<br>河野        |                                | 11:50~12:50<br>フリースタイルステップ<br>平野<br>【定員18名】 |                             | 12:20~13:20<br>気功太極拳<br>河野      |                                 |                               |                             | 12:40~13:40<br>ハワイアンフラ<br>角田<br>【第1週・第3週】のみ  |                             |                              |                             | 13:00                    |  |  |  |       |
| 14:00 | 14:00~14:50<br>オリジナル<br>山本        | 14:00~14:30<br>アクアピクス<br>竹内    | 13:40~14:20<br>初級エアロ1<br>廣岡                 |                             | 14:20~14:50<br>コアコンディショニング<br>翔 | 14:20~14:50<br>ボールエクササイズ<br>椋木  | 14:25~15:25<br>ピラティス<br>山口    |                             |  |                             | 14:00~14:50<br>燃やせ、脂肪！<br>藤原 |                             | 14:00                    |  |  |  |       |
| 15:00 | 15:00~15:40<br>ZUMBA<br>足立        |                                | 14:30~15:10<br>ヨガ<br>ラウラ                    | 14:40~15:10<br>アクアピクス<br>廣岡 | 15:00~15:40<br>初級エアロ1<br>椋木     |                                 | 15:35~16:20<br>ZUMBA<br>ラウラ   |                             | 14:05~14:50<br>初級エアロ2<br>北条  |                             | 15:00~15:30<br>入門エアロ<br>藤原   |                             | 15:00                    |  |  |  |       |
| 16:00 | 15:50~16:20<br>入門エアロ<br>椋木        |                                | 15:20~16:05<br>ZUMBA<br>ラウラ                 |                             |                                 |                                 |                               |                             | 15:00~15:40<br>ヨガ<br>石井  |                             |                              |                             | 16:00                    |  |  |  |       |
| 17:00 |                                   |                                |   |                             |                                 |                                 |                               |                             | 15:50~16:30<br>ZUMBA<br>山下   |                             |                              |                             | 17:00                    |  |  |  |       |
| 18:00 |                                   |                                |   |                             |                                 |                                 |                               |                             | <p>***色枠は、「抽選対象プログラム」です</p> <p>★「抽選対象プログラム」の定員は40名です</p> <p>41名を越えた場合は、抽選となります</p> <p>ラウンジにて、公開抽選を行います</p> <p>注) 参加人数の増減により、変動がございます</p> <p>月ごとの「プログラムスケジュール」にてご確認ください</p> |                             |                              |                             | 18:00                    |  |  |  |       |
| 19:00 |                                   |                                |   |                             |                                 |                                 |                               |                             |  |                             |                              |                             | 19:10~19:50<br>骨盤調整<br>森 |  |  |  | 19:00 |
| 20:00 | 19:35~20:05<br>ボクシングエクササイズ<br>佐々木 |                                | 20:00~20:40<br>ZUMBA<br>森                   |                             | 19:10~20:00<br>ヨガ<br>京牟礼        |                                 | 19:40~20:10<br>入門エアロ<br>京牟礼   |                             |  |                             |                              |                             |                          |  |  |  | 20:00 |
| 21:00 | 20:15~21:05<br>アクティブヨガ<br>佐々木     |                                | 20:50~21:35<br>オリジナル<br>北条                  |                             | 20:10~21:00<br>燃やせ、脂肪！<br>足立    | 20:30~21:00<br>アクアエクササイズ<br>京牟礼 | 20:20~21:10<br>ソフトヨガ<br>京牟礼   | 20:30~21:00<br>アクアピクス<br>田村 |  |                             |                              |                             | 21:00                    |  |  |  |       |
| 22:00 | 21:15~22:00<br>ZUMBA<br>北条        |                                |   |                             |                                 |                                 | 21:20~22:00<br>初級ステップ<br>田村   |                             |  |                             |                              |                             | 22:00                    |  |  |  |       |
| 23:00 |                                   |                                |   |                             |                                 |                                 | 【定員18名】                       |                             |  |                             |                              |                             | 23:00                    |  |  |  |       |

インストラクター及び施設の諸事情により、スケジュールが変更となる場合がございます。変更は、HPの代行情報でもご覧いただけます。



(水) 休館日

2023年4月25日更新

## 5月8日以降のスタジオプログラムへの参加方法について

平素は、イストフィットネスクラブをご愛顧頂き、誠に有難うございます。

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、5類に移行したあとのスタジオプログラムへの参加方法についてお知らせいたします。

### 【プログラムへの参加方法】

#### ☆「抽選対象プログラム」を除く

- ① プログラムの開始放送後にスタジオへお集まりください。
- ② 「スタジオ参加者リスト」への用紙記入を廃止します。
- ③ 連続受講が可能となります。

### 【抽選対象プログラムとは】

「参加人数が多く、接触などによる事故の可能性が高い」とクラブが判断したプログラム。

参加人数の増減により変動がございます。月ごとの「プログラムスケジュール」にてご確認ください。

### 【抽選対象プログラムへの参加方法】

- ① プログラム開始30分前より20分間受付をいたします。  
フロント前の「スタジオ参加者リスト」にロッカー番号と氏名をカタカナ・フルネームにてご記入ください。
- ② 事故防止の観点より定員を40名と致します。41名を超えた場合は抽選をさせていただきます。
- ③ 抽選方法については、ラウンジにてスタッフにより公開抽選を行います。

抽選対象プログラムにご参加の皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

イストフィットネスクラブ