

スタジオレッスン・プールプログラム再開のお知らせ

謹啓 平素より当クラブをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた対応として、施設の衛生管理を徹底しながら、3月16日より営業を再開してまいりました。

このたび、下記にてスタジオレッスンプログラム等の内容及び運営方法を一部変更し、サービスを提供する運びとなりましたことをお知らせいたします。

スタジオレッスンを再開するにあたり、全ての利用者に「安全と安心」を提供するため、政府専門家会議の見解におけるクラスター（集団）発生リスクを下げる施策として、「プログラムの短縮」、「換気」や「人数制限」を行う等の措置を講じ、衛生環境を整備してまいります。

会員の皆様におかれましては、感染拡大防止を考慮した措置として、ご理解とご協力をお願いし、ご自身の健康管理につきましてもご留意くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

謹 白

記

1. スポーツクラブのスタジオレッスン等の再開について

2020年3月21日（土）より一部プログラムを変更して再開いたします。

再開レッスン：スタジオレッスン、スイミングスペシャルレッスン

※「クリーンタイム」（換気・除菌・清掃）を設けるため、レッスンの間隔を20分以上空けております。

※詳しくは、「5Fスタジオレッスン タイムスケジュール」及び「スイミングスペシャルレッスン」をご参照ください。

※スイミングプールは、次亜塩素酸による消毒作用があり、ウイルス等が不活性（除菌）される環境となっております。

2. レッスン再開におけるお願い

①スタジオ内の十分な換気を行うため、館内空調の他に、扉の開放や、外気を取り込む換気を行います。

※扉開放等により音源等のボリュームを通常より小さくする等の対応を行う場合があります。

②換気中は通常より低い温度でのレッスンとなります。寒さ対策を行ってからレッスンに参加してください。

※ノースリーブやタンクトップでの参加は適さない場合があります。

③参加者の間隔を十分確保するため、レッスンごとに定員を設定しております。

参加者は間隔を空けてご利用ください。なお、状況によっては人数制限により参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

※先着制とし、状況により整理券を配布する場合があります。

※混雑解消や、トレーニング環境を維持する為、スタジオ入口前にてレッスン開始の20分前から並ぶのはご遠慮ください。無理な駆け込みや、割込みは危険ですのでおやめください。

④スタッフはクリンリネスに努めてまいります。ご利用のマット等に付着した汗を拭きとる等のご協力をお願いします。

⑤次の症状がある方は、施設の利用をお断りさせていただきます。

- ・風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や、37.5℃以上の発熱がある方
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

以 上

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

5 F スタジオレッスンタイムスケジュール

2020.3

	月	火	水	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ15 伊藤 10:20~10:35	おはようヨガ 渡部 10:20~11:05	スロ-エアロビックス® 渡部 10:20~10:50	バレトン 伊藤 10:20~10:50		カルチャー スクール会員 専用講座	祝日プログラムにつきましては、別紙にてご案内致します。
11:00	定員：20名	定員：20名	定員：35名	定員：35名			
11:30	やさしいエアロ45 伊藤 11:00~11:45	定員：20名	Femme style dance 塩野 11:10~11:55	ストレッチ30 鴨田 11:15~11:45	ダンスベーシック 塩野 10:50~11:50	ZUMBA® 太田(典) 11:35~12:20	
12:00	定員：34名+CL1	脂肪燃焼60 東海林 11:30~12:30	定員：35名	定員：20名	定員：35名	定員：35名	
12:30	やさしいラテン 山口 12:05~12:35	定員：35名	ピラティス★ エントリークラス 伊藤 12:15~13:00	やさしいエアロ45 鴨田 11:05~11:50	カルチャー スクール会員 専用講座	ウエイクアップヨガ 伊藤 13:00~13:45	
13:00	定員：35名		定員：19名+CL1	定員：35名		定員：20名	
13:30	カルチャー スクール会員 専用講座	ZUMBAGOLD® 太田(典) 13:00~13:45		初心者ピラティス 斎藤 13:35~14:05		脂肪燃焼60 安孫子 14:05~15:05	
14:00		定員：34名+CL1		定員：20名	パワー サーキット60 鴨田 13:45~14:45		
14:30			ZUMBA® 太田(典) 14:15~15:15	ダンスミックスエアロ45 斎藤 14:25~15:10	定員：35名	定員：35名	
15:00	STEPベーシック 櫻井 14:30~15:30	Light: Aerobic 佐藤(玲) 14:30~15:30	定員：35名		腰痛・膝痛★ 解消トレーニング 安孫子 15:30~16:15		
15:30					カルチャー スクール会員 専用講座		
16:00	かんたん筋トレ佐藤(雄) 第1・3月曜 15:50~16:20	定員：35名	骨盤 コンディショニング 法身 15:45~16:45	定員：20名		週替わりレッスン トップロード インストラクター 16:30~17:15 (~17:30)	
16:30	定員：20名						
17:00		ボディシェイプ 安孫子 16:30~17:30	定員：20名				
17:30		定員：20名					
18:00							
18:30		バレトン 太田(朋) 18:10~18:40	ピラティス 安孫子 18:00~18:45	ラテンエアロ 山口 18:10~19:10	ストレングスサーキット 佐藤(雄) 18:25~19:10		
19:00		定員：35名	定員：20名	定員：35名	定員：35名		
19:30	アライメント マスター45 橋本 19:00~19:45	ZUMBA® 太田(典) 19:00~20:00	脂肪燃焼60 鴨田 19:05~20:05				
20:00	定員：35名	定員：35名	定員：35名	リラクゼーションヨガ 渡部 19:30~20:30	カルチャー スクール会員 専用講座		
20:30	チューブトレーニング 新城 第2・4月曜日 20:05~20:50	ソフトボクシング 新城 20:20~20:50	パンフサーキット 佐藤(雄) 20:25~20:55	定員：20名			
21:00	定員：25名	定員：35名					

6 F スタジオレッスンタイムスケジュール

	月	火	水	金	土	日	祝
6 F スタジオ	《フロント予約制》 定員8名 男の運動教室 鴨田 12:50~13:35	《フロント予約制》 定員12名 ホ-ルヨガ イーティング 櫻井 12:15~13:00	《フロント予約制》 定員15名 さわやか運動教室 鴨田 12:15~13:00				

※入室はレッスン開始の10分前となります。連続している場合は準備ができ次第開始いたします。

※レッスン開始10分以降の入室はできません。レッスンを始める前にしっかり体調確認とウォーミングアップを完了したうえで、自己責任でご利用下さい。

※★のレッスンは、カルチャースクール会員様と合同レッスンとなります。