



# スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2024 7月 プールレッスンプログラム

	月曜日 プール	火曜日 プール	水曜日 プール	木曜日 プール	金曜日 プール	土曜日 プール	日曜日 プール	プールレッスンの定員
11:00	11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目 泳ごう 砂田	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 後村	11:00~12:00 4種目 泳ごう 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~12:00 4種目 泳ごう 篠崎		スイムレッスン: 20名 ウォーキングレッスン: 20名 水中バレー: 20名 アクアZUMBA: 20名 アクアバイク: 10名 サップコア: 10名 サップヨガ: 10名 店舗からのお知らせ 休館日【7月12日(金)】 <small>※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です</small>
11:30	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)		11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 後村	11:30~12:00 4種目 泳ごう 篠崎	11:30~12:00 かんたんバタフライ 篠崎	11:30~12:00 4種目 泳ごう 篠崎		
12:00	12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	12:05~12:35 かんたんクロール 後村	12:05~12:35 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)		12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 後村	
12:30	12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)	12:35~13:05 ゆっくりクロール 砂田	12:35~13:05 フィンスイム 後村	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)	12:10~13:10 水中 バレー 砂田	12:35~13:05 かんたんバタフライ 篠崎	12:35~13:05 水中ジョギング 篠崎	
13:00								
13:30		13:15~13:45 アクアロ 三上		13:15~13:45 アクアZUMBA NANA	13:15~14:15 水中バレー 野田	12:45~13:30 サップヨガ 白木		
14:00								
14:30		14:00~14:30 サップコア 三上				13:45~14:15 アクアバイク 白木		
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00			19:00~19:30 フィンスイム 上野	19:00~19:45 サップヨガ 白木	19:00~19:45 かんたん2種目 杉川	19:00~20:00 水中 バレー 高橋		
19:30	19:00~20:00 水中バレー 三上	19:00~20:00 かんたん2種目 房川						
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野		20:00~21:00 スーパースイム 杉川			
20:30		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川						
21:00								

**【お客様へのご案内】**  
 ・お手洗いをご利用になる場合、タオルで全身を拭いてからご利用ください。

**【代行のご案内】**

7月5日(金)かんたんクロール 砂田 →後村	7月8日(月)4種目泳ごう 砂田 →高橋	7月5日(金)かんたん2種目 杉川 →房川	7月5日(金)かんたん2種目 杉川 →房川
7月5日(金)かんたん平泳ぎ 砂田 →後村	7月8日(月)かんたん平泳ぎ 砂田 →高橋	7月5日(金)スーパースイム 杉川 →茂木	
7月6日(土)2種目泳ごう 篠崎 →茂木	7月8日(月)ゆっくりクロール 砂田 →高橋	7月19日(金)かんたん2種目 杉川 →房川	

# スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2024年 7月29日(月)～8月1日(木) プール変更プログラム

	7月29日 月曜日	30日 火曜日	31日 水曜日	1日 木曜日	2日 金曜日	3日 土曜日	4日 日曜日	
9:30	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	<b>プールレッスンの定員</b> スイムレッスン: 20名 ウォーキングレッスン: 20名 水中バレー: 20名 アクアダンス: 20名 アクアZUMBA: 20名 サップヨガ: 10名 サップコア: 10名 アクアバイク: 10名
10:00								
11:00	11:00~11:30 かんたんクロール(佐藤)	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00~11:30 かんたんクロール(佐藤)	レ ッ ス ン 休 講	通常レッスン	通常レッスン	
11:30	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ(佐藤)			11:30~12:00 かんたんバタフライ(佐藤)				
12:00	12:00~12:30 かんたんバタフライ(佐藤)	12:00~12:30 かんたんクロール(佐藤)	12:10~13:10 水中バレー 佐藤	12:00~12:30 かんたん平泳ぎ(佐藤)				
12:30	12:30~13:00 かんたん平泳ぎ(佐藤)	12:30~13:00 フィンスイム(佐藤)		12:30~13:00 ゆっくりクロール(佐藤)				
13:00				13:15~13:45 アクアZUMBA(NANA)				
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00~20:00 水中バレー 三上	19:00~20:00 かんたん2種目 高橋	19:00~20:30 かんたんバタフライ(高橋)	19:00~19:45 サップヨガ 白木				
20:00		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ(高橋)	19:35~20:20 3種目泳ごう 高橋					
21:00								
22:00								

**【お客様へのご案内】**

- ・お手洗いをご利用になる場合、タオルで全身を拭いてからご利用ください。
- ・8月2日(金)はレッスンを中止いたします。
- ・8月3日(土)、4日(日)は通常レッスンとなります。

# スポーツクラブJOYFIT24LITE01 スタジオ注意事項

スタジオレッスン参加方法	<p>プログラムに記載されているレッスン時間の15分前に担当インストラクターよりアナウンスがありますので スタジオ前の列に順番にお並びください ※前のレッスンの列がなくなり次第整列が可能となります</p>					
ZEROスタジオ定員	通常レッスン: <b>無制限</b>			ツールレッスン: <b>34名</b>		
HOTスタジオ定員	通常レッスン: <b>無制限</b> <small>(ツール使用の場合は34名)※ツールの数が限られているため</small>			HOTレッスン: <b>無制限</b> <small>(ツール使用の場合は34名)※ツールの数が限られているため</small>		
HOTスタジオに関してのご案内	オプション	通常会員	都度利用	都度手ぶらセット(バスタオル・ヨガマット貸出)		※法人会員様も ご契約が必要です
		月額1,100円(税込)	都度550円(税込)	1,650円(税込)【1レッスン+ヨガマット+バスタオル】		※LITE会員様は ご契約できません
	持ち物	①ヨガマット (ヨガタオル可)	②タオル (ご自身の汗拭き用)	③お履き物 (館内移動時)	④お飲み物 (水分補給)	無料HOTレッスンに参加される 場合はバスタオルをお持ちください
	室温	30°C~35°C				
	マーク	<span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">無料</span> こちらのマークがあるHOTレッスンはオプションを付けていない会員様もご利用いただけます				
スタジオ入退室について	<p>ケガにつながる恐れがある為、<b>レッスン開始後10分以降</b> のお客様のご都合による途中入退室はご遠慮いただいております。 レッスン中のやむを得ない体調不良の場合は、ご退出可能です。また、その際の再入室はご遠慮いただいておりますのでご了承ください。</p>					
店舗からのお知らせ	<p><b>【休館日: 毎月第2金曜日】</b>  <b>※ジムエリア・フリーウエイトは使用可能です</b></p>					