





**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	レ ッ ス ン 休 講	通常レッスン	通常レッスン
10:00							
10:30							
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)			
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)		12:00~12:30 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)	12:10~13:10 水中バレー 佐藤	12:30~13:00 ゆっくりクロール(佐藤)			
13:00							
13:30							
14:00				13:15~13:45 アクアZUMBA(NANA)			
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
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			
19:30			19:35~20:20 3種目泳ごう 高橋				
20:00		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ(高橋)					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

**プールレッスンの定員**

- 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

**変更プログラムのご案内**

7月29日(月)～8月1日(木)  
上記期間内変更プログラムとなります。

**【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	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					
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> (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			HOTレッスン: <b>無制限</b> (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		
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	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。					
店舗からのお知らせ	<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>					