

# 2020 4月 タイムスケジュール

## BJG RUN

成人  
レッスン

赤文字は  
変更・新規レッスン

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日
studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	全館
9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	10:00 Open	10:00 Open	10:00 Open
10:00~10:55 ボディメンテナンス ヨガ 殿山		10:00~11:00 シェイプアップ エアロ 金光	9:50~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	10:00~10:25 腰痛予防体操 皇紀	9:50~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	10:00~10:45 ピラティス 湯上		10:30~11:10 ファンキーエアロ 皇紀	9:50~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限		10:10~11:10 児童スイミング 使用制限	
11:00~11:30 チェアピクス 皇紀		11:15~11:45 柔軟体操 高橋	11:00~11:45 4種目水泳 皇紀	10:30~11:30 エアロ		10:55~11:55 かんたん ステップ 湯上		11:00~11:45 かんたん水泳 高橋				
11:35~11:55 ボクサーフィット 皇紀				ウォーキング 菅原				11:15~12:00 TAICH (タイチ) 小川				
		13:00~13:45 TAICH (タイチ) 小川			12:50~14:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限			13:20~13:50 チェアエクササイズ 高橋	12:50~14:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限			
14:00~15:00 コンディショニング ヨガ 塩見	14:00~14:45 やさしいアクア 不定	13:50~14:20 Happyエアロ 山口	14:00~14:45 アクアミット 高橋	14:00~14:45 ストレッチ ヨガ 小川	14:00~14:45 スマイルアクア 山口	14:10~15:00 護身術 小川	14:00~14:45 かんたんアクア 高橋/藤井	14:00~14:45 リフレッシュ ヨガ 山口	14:00~14:45 リズム アクア 金光		13:50~17:00	
		14:25~14:55 ソフトヨガ 山口									お風呂 ジャグジー プール 17:45まで	
			16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		15:20~16:20 幼児スイミング		15:20~16:20 幼児スイミング				スイミングスクール 使用不可	
	17:30~19:00 マスターズ選手コース 殿山・皇紀			17:20~18:55 キッズバレエ 使用不可	16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可	16:30~19:00 キッズバレエ 使用不可	16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可	18:30~20:00 マスターズ選手コース 殿山・皇紀・高橋	16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可	16:30~17:15 キッズヨガ 使用不可		
19:30~20:00 筋力アップ 不定	19:10~20:00 4種目水泳 富田	19:00~19:50 ボクサーフィットネス 皇紀		19:30~20:10 Happyエアロ 山口	19:10~20:00 4種目水泳 富田	19:10~20:10 シェイプアップ エアロ 金光	19:10~20:10 シェイプアップ エアロ 金光	19:30~19:50 筋力アップ 小川	18:30~20:00 マスターズ選手コース 殿山・皇紀	19:30~20:15 ズンバ KAORI		
20:00~20:30 リラックスストレッチ 不定		19:55~20:25 ボールde体幹 皇紀		20:15~20:35 リラックス ヨガ 山口	20:10~20:40 ミットウォーキング 富田	20:10~20:25 リラックスストレッチ 金光	20:10~20:25 リラックスストレッチ 金光	19:50~20:30 TAICH (タイチ) 小川		20:20~21:05 リラックスヨガ KAORI		
お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		

4月の休館日  
5日(日)  
15(水)・16(木)

会員の皆様が気持ちよく利用いただくため、下記の事項を必ずご確認ください。また不明な点は遠慮なくフロントにお問合せください。

**プール利用について**

- ① レッスン中は使用制限があります
- ② レーン表示に従って使用してください
- ③ 体を拭き、2階に上がってください
- ④ フリー利用中の飛び込みは禁止です

**マシン利用について**

- ① 「ながらスマホ」は禁止です
- ② 使用後の汗を拭いてください
- ③ ウェイトを下す時に大きい音をさせないようご注意ください

**スタジオレッスンについて**

- ① 団体利用は予約が必要です (2か月前から可)
- ② 10分以上遅れての参加はご遠慮ください(ケガ防止のため)

**休講・変更について**

- ① 2階スタジオ前に掲示します
- ② 連絡アプリで確認いただけます

※テニスコートは予約制です

