

2020年 6月～当面の間 臨時スタジオ&プールタイムスケジュール

*全プログラム入場前に、名簿にお名前をご記入いただき、ご利用いただけます。スタジオ待ちの方は開始15分前からお並びください。

尚、臨時プログラムにより、定員を20名とさせていただきます。定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。


*プログラム内容に変更がございます。ご確認の上、ご参加ください。

曜日	月		火		水		木		金		土		日	
ゾーン	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	スタジオ	プール
9:00														
10:00	インナートレーニング 9:30~10:00 原		インナートレーニング 9:30~10:00 ☺原		ヨガ 9:30~10:00 皆川				ヨガ 9:30~10:00 月岡					
11:00	太極拳 11:00~11:30 早川(真)						かんたんトレーニング 11:00~11:30 武市							
12:00			ゆる体操 11:30~12:00 マカナ										ヨガ 12:00~12:30 中村	
13:00														
14:00	ボディコンシャス 13:15~13:45 永島	休		休			健康体操ベルビック 13:30~14:00 岡本	休		休		休	ゆるぎ体操 13:45~14:15 ☺早川(み)	休
15:00	あしバカトレーニング 15:00~15:30 小林	講	ボディコンシャス 15:15~15:45 金子	講				講	ボディコンシャス 14:45~15:15 永島	講		講	健康体操ベルビック 15:15~15:45 岡本	講
16:00														
17:00													ヨガ 16:45~17:15 月岡	ストレッチ&トレーニング 17:00~17:30 丸山
18:00														
19:00			あしバカトレーニング 19:15~19:45 小林		健康体操ベルビック 19:00~19:30 岡本									
★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施いたします。 ★														
20:00	ヨガ 19:45~20:15 月岡						ボディコンシャス 20:00~20:30 永島							
21:00					ストレッチ&トレーニング 20:30~21:00 丸山									
22:00														
23:00														

営業時間/平日9:00~23:00
土・日・祝日9:00~21:00

休館日/第1・3金曜日、年末年始、定期点検日
みかもリフレッシュセンター

TEL/0283-26-7126



☺	…初心者から楽しめます
🎵	…ダンス系プログラムです
(整)	…整理券配布クラス
☐	…プログラム(担当、時間、内容)変更箇所
(有料)	…要予約

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。

担当、プログラム変更を含め調整箇所が多数ございます。プログラム時間を確認の上、ご参加ください。

スタジオプログラム

名称	定員	時間	強度	内容
ゆらぎ体操	20名	30分	☺	寝たままのカラダに「ゆらぎ」をかけて全身の歪みを整えます。
ストレッチ&トレーニング	20名	30分	☺	ストレッチを取り入れながら、体幹部の強化に効果的なクラスです。
インナートレーニング	20名	30分	☺	インナーマッスル（深層筋）を鍛え、体幹部の強化に効果的なクラスです。
あしパカトレーニング	20名	30分	☺	脚の開閉運動を加えて、姿勢の矯正や体幹部の強化に効果的なクラスです。
かんたんトレーニング	20名	30分	☺	お腹の引き締めや、体幹部の強化に効果的なクラスです。
ゆる体操	20名	30分	☺	体をゆるゆるにゆるめる、健康効果の高い体操です。
シンブリーエアロ	休講			
シェイプエアロ	休講			
ワークアウトエアロ	休講			
シェイプステップ	休講			
ボディパンプ	休講			
ボディパンプTB(トータルボディ)	休講			
ボディコンバット	休講			
ボディジャム	休講			
ボディバランス	休講			
ボディアタック	休講			

メガダンス	休講			

名称	定員	時間	強度	内容
フラエクササイズ	休講			
ズンバ	休講			
太極拳	20名	30分	★	ゆったりとした動作や呼吸法により、全身を強化していきます。体力向上や健康増進におすすめのプログラムです。
ヨガ	20名	30分	★～	リラックスを目的とし、全身を無理なく伸ばす動作を取り入れ、ヨガのポーズで心と身体のバランスを整えます。
シンブリーヨガ(体)	休講			
シンブリーヨガ	休講			
サーキット	休講			
健康体操ベルビック	20名	30分	★	骨盤の周りを動かしながら、骨盤を支えるインナーマッスルをバランスよく鍛えるプログラムです。
ボディコンシャス	20名	30分	★	姿勢の矯正や体幹部の強化に効果的なクラスです。
バレトン	休講			
オリジナルバレエ	休講			
(有料)テーマパークダンス	休講			

プールプログラム

名称	時間	強度	内容
泳げなくても大丈夫！アクアコンディショニングプログラム			
ストレッチ&ウォーク	休講		
脂肪バイバイ	休講		
アクアピクス30(エンジョイ)	休講		
アクアピクス45(シェイプ)	休講		

泳げるようになりたい方へ スキル系プログラム (達成目標)

名称	時間	強度	内容
マスターズ	休講		
スイミングトレーニング	休講		
バタフライ初級/中級	休講		
スイミング上級	休講		
平泳ぎ初級/中級	休講		
スイミング中級	休講		
スイミング初級	休講		
プール初心者教室	休講		
プライベートレッスン	休講		

安全のためのルール

- ・入場者数制限を実施する場合がございます。
- ・来館前に体温計測のご協力をお願いいたします。
- ・マスク着用にてご来館にご協力ください（熱中症等も注意してください）
- ・入館時の体調確認(熱、倦怠感)にご協力ください。発熱などの症状がある場合はご利用をお控えください。
- ・入館時の手指消毒実施にご協力ください。
- ・間隔を空けて並んでいただけるようお願いいたします。

トレーニングルームご利用について

- ・フリー利用のみとし、スタッフの対面対応はできる限り控えさせていただきます。
- ・マシン拭きタオルは使いまわしとせず、利用者が1人1枚を使用していただきます。
- ・マシンを間引きしております。間隔を空けてご利用ください。
- ・スタッフによる除菌作業を行ってまいります。ご利用後はマシン除菌清掃にご協力ください。
- ・2時間に1回クリーンタイム(換気・消毒)を実施いたします。

スタジオご利用について

- ・30分のプログラムに限定し実施いたします。
- ・安全にご利用していただく為に、定員20名となります。
- ・調整系等のプログラムに限定し実施いたします。
- ・レッスン参加の方はお名前を名簿にご記入してご利用ください。

プールご利用について

- ・フリー利用のみとし、スタッフの対面対応はできる限り控えさせていただきます。
- ・採暖室はご利用いただけません。
- ・プールエリア内を常時換気を行います。
- ・幼児プール・採暖プール・採暖室はご利用いただけません。

お風呂ご利用について

- ・シャワー・カランは間隔を空けてご利用ください。
- ・浴室内をできるだけ常時換気を行います。
- ・サウナ・スチームサウナはご利用いただけません。
- ・浴槽は隣人と2mの間隔を空けて利用とし、浴槽内での会話は周りの方へのご配慮をお願いいたします。
- ・かけ湯を徹底にご協力ください。

大広間ご利用について

- ◎大広間はご利用いただけません。
- ※持込んだゴミはお持ち帰りください。

【プログラムについて】

- ・スタジオプログラムは、調整系等プログラムに限定し、実施いたします。
- ・プールプログラムは当面の間、中止いたします。フリー利用のみとし、スタッフの対面対応は、できる限り控えさせていただきます。

【プライベートレッスンについて】

- ・当面の間中止いたします。



営業時間／平日9：00～23：00
 土・日・祝日9：00～21：00
 休館日／第1・3金曜日、年末年始、定期点検日
 みかもりフレッシュセンター 電話：0283-26-7126