

2020年 7月16日～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、エントランス（1階施設入口）にて入場券を配布いたします。レッスン開始30分前に配布いたします。尚、臨時プログラムにより、定員を限らせていただきます。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。
 入場券にお名前を記入して、スタジオ入口のカゴに入場券を入れご入場ください。必ず着替えをし、お荷物をロッカーに置いてから入場ください。
 *プログラム内容等が急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

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		シンプルエアロ 9:30~10:00 原		ヨガ 9:30~10:00 皆川				ヨガ 9:30~10:00 月岡		ボディパンプ30 10:00~10:30 荒川			
11:00	太極拳 11:00~11:30 早川(真)				健康体操ベルビック 11:00~11:30 村田		シンプルエアロ 11:00~11:30 武市							
12:00			ゆる体操 11:30~12:00 マカナ						週替わり 12:15~12:45				ヨガ 12:00~12:30 中村	
13:00	バレトン 13:15~13:45 永島	休	ボディアタック30 13:15~13:45 関口	休					第2・5週目 ボディパンプ 恩田 第4週 ボディパンプ 関口	休				休
14:00					ボディコンシャス 14:00~14:30 鈴木(静)			健康体操ベルビック 13:30~14:00 岡本			ゆるぎ体操 13:45~14:15 早川(み)			
15:00	あしパカトレーニング 15:00~15:30 小林	講	シェイプエアロ 15:15~15:45 金子	講				ヨガ 15:30~16:00 大類		ボディコンシャス 14:45~15:15 永島	講	健康体操ベルビック 15:15~15:45 岡本		講
16:00					ボディバランス30 16:15~16:45 矢田部									
17:00													ヨガ 16:45~17:15 月岡	ボディジャム30 17:00~17:30 丸山
18:00									週替わり 17:45~18:15					
19:00			メガダンス 19:15~19:45 小林		健康体操ベルビック 19:00~19:30 岡本				第2・5週目 ボディアタック 矢田部 第4週 ボディジャム 五百部					
★ 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							シェイプエアロ 20:00~20:30 永島						
21:00			ボディコンバット30 20:45~21:15 五百部		ボディコンバット30 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
みかもり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。
あしバカトレーニング	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。
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	15名	30分	低強度	簡単な動きの組み合わせで行うので、エアロビクスに慣れていない方や体力に自信のない方におすすめです。
シェイブエアロ	15名	30分	低強度	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れた方やもっと汗をかきたい方におすすめです。 脂肪燃焼に重点をおいたレッスンで、脂肪が燃焼しやすい心拍数を保ち、シェイプアップをしていきます。
シェイブステップ	休講			
ワークアウトエアロ	休講			
ボディバンプ	15名	30分	低強度	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、全身をシェイプアップします。
ボディコンバット	15名	30分	低強度	格闘技の動きを中心とした誰でもできるストレス発散&脂肪燃焼クラスです。
ボディジャム	15名	30分	低強度	様々なダンスの動き(ラテン、ヒップホップ、ジャズ、ディスコなど)を取り入れた楽しく、ファンキーなクラスです。
ボディバランス	20名	30分	低強度	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れ、心と身体の調和をはかるプログラムです。
ボディアタック	15名	30分	低強度	ハイインパクトなエアロビクスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたい方にオススメです。

メガダンス	15名	30分	低強度	ラテン・ヒップホップ・レゲトンなど、様々なダンスを集めたプログラムです。
-------	-----	-----	-----	--------------------------------------

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	休講			
サーキット	休講			
健康体操ベルビク	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	15名	30分	低強度	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた、コア(体幹)コンディショニングプログラムです。
オリジナルバレエ	休講			
(有料)テマパークダンス	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			
名称	時間	強度	内容
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（シェイブ）	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。
- マスクまたはネックゲイター、フェイスシールド、マウスシールドのいずれかを着用にてご来館にご協力ください。（熱中症等ご注意ください。）
- 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。
- 冷水機の利用を停止しております。熱中症等の対策の為、水分補給できるものをご用意ください。

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名または15名となります。（レッスンによって異なります。）
- 必ずマスクまたはネックゲイター、フェイスシールド、マウスシールドのいずれかの着用にてご参加ください。
- 熱中症等の対策の為、水分補給できるものをご用意ください。（館内の冷水機は利用を停止しております。）
- レッスン参加の方はレッスン開始30分前にエントランスにて入場券にお名前をご記入いただき、入場券をお持ちください。
- スタジオ入場前に必ずロッカーにお荷物を置き、着替えをお済ませいただきますよう、お願いいたします。

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。
- プールエリア内を常時換気を行います。
- 幼児プール・探暖プール・探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、低強度プログラムに変更し、実施いたします。
- プールプログラムは現在調整中です。決まり次第ご案内いたします。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
みかもリフレッシュセンター 電話：0283-26-7126