

# 2020年 7~9月版 ダッシュスポーツクラブ新津 レッスン スケジュール

※く木曜/土曜の水泳教室に参加される方へ

プールの利用開始時間は**10:15~**になります。  
10:00~10:15はご利用できませんのでご了承ください。  
皆様のご協力、宜しくお願い致します。

- ◎スタジオの換気、除菌を行うため**スタジオレッスンを全て45分**とさせていただきます。
- ◎プログラムの間隔を30分以上空けて換気と除菌清掃を行います。
- ◎隣の方との間隔を保つため人数制限を設けます。**全レッスン整理券**を配布します。
- ◎**レッスン開始15分前にスタジオ前にて配布**します。(Aスタジオ15名 Bスタジオ8名)
- ◎**開始5分前に整理券回収、入場**になります。(人数が多かった場合は抽選を行います。)
- ◎**スタジオプログラムは基本、1日1レッスン**の参加にご理解・ご協力ください。

火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<table border="1"> <tr><th>プール</th><th>スイミング</th><th>スタジオA</th><th>スタジオB</th><th>ジム</th></tr> <tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:15-11:00</td><td></td><td>かんたんエアロ&amp;ステップ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:30-11:15</td><td>のりのりアクア</td><td>Ayumi</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30-12:30</td><td>レッツマスターズ</td><td>やさしいバレエ</td><td>スタイル★コンタクト</td><td></td></tr> <tr><td>12:45-13:30</td><td>Body Line</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00-13:45</td><td>クロールマスターしよう</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00-14:45</td><td>初・中級ステップ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00-15:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16:00</td><td>子どもスイミングスクール</td><td>子ども体操ルーム</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:00</td><td>育成</td><td>Balletone</td><td>和らぎヨガ</td><td></td></tr> <tr><td>20:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00-21:00</td><td>選手</td><td>J-POPエアロ</td><td>スピードボール</td><td>体力測定(予約制)</td></tr> <tr><td>21:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	10:00					10:15-11:00		かんたんエアロ&ステップ			10:30-11:15	のりのりアクア	Ayumi			11:30-12:30	レッツマスターズ	やさしいバレエ	スタイル★コンタクト		12:45-13:30	Body Line				13:00-13:45	クロールマスターしよう				14:00-14:45	初・中級ステップ				15:00					15:00-15:45					16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム			18:45					19:00	育成	Balletone	和らぎヨガ		20:00					20:00-21:00	選手	J-POPエアロ	スピードボール	体力測定(予約制)	21:30					<table border="1"> <tr><th>プール</th><th>スイミング</th><th>スタジオA</th><th>スタジオB</th><th>ジム</th></tr> <tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:15-11:15</td><td>ヘビースイミング</td><td>ファットバーニング</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30</td><td>水泳教室初・上級</td><td>太極拳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:20</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:30-13:20</td><td>水泳教室中級</td><td>サルサダンス</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:30-14:30</td><td>レイナー水中運動</td><td>ラテンエアロビクス</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00-15:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16:00</td><td>子どもスイミングスクール</td><td>子ども体操ルーム</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:00</td><td>育成</td><td>ローインパクト</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00-21:00</td><td>選手</td><td>骨盤体操</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	10:00					10:15-11:15	ヘビースイミング	ファットバーニング			11:30	水泳教室初・上級	太極拳			12:20					12:30-13:20	水泳教室中級	サルサダンス			13:30-14:30	レイナー水中運動	ラテンエアロビクス			14:45					15:00					15:00-15:45					16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム			18:45					19:00	育成	ローインパクト			20:00					20:00-21:00	選手	骨盤体操			21:30					<table border="1"> <tr><th>プール</th><th>スイミング</th><th>スタジオA</th><th>スタジオB</th><th>ジム</th></tr> <tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:15-11:00</td><td>※</td><td>ダンスエアロ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:20</td><td>水泳教室初・中級</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30-12:15</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:50-12:40</td><td>水泳教室上級</td><td>ヘルヴィスヨガ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00-13:45</td><td>シェイプアップアクア</td><td>ピラティス</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00-14:45</td><td>水泳教室初級</td><td>ZUMBA</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00-15:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16:00</td><td>子どもスイミングスクール</td><td>子ども体操ルーム</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:00</td><td>育成</td><td>オリジナルエアロ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00-21:00</td><td>選手</td><td>たのしくファイティングシェイプ</td><td>ストリートダンス</td><td>DTレ(予約制)</td></tr> <tr><td>21:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	10:00					10:15-11:00	※	ダンスエアロ			11:20	水泳教室初・中級				11:30-12:15					11:50-12:40	水泳教室上級	ヘルヴィスヨガ			13:00-13:45	シェイプアップアクア	ピラティス			14:00-14:45	水泳教室初級	ZUMBA			15:00					15:00-15:45					16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム			18:45					19:00	育成	オリジナルエアロ			20:00					20:00-21:00	選手	たのしくファイティングシェイプ	ストリートダンス	DTレ(予約制)	21:30					<table border="1"> <tr><th>プール</th><th>スイミング</th><th>スタジオA</th><th>スタジオB</th><th>ジム</th></tr> <tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:15-11:15</td><td>ヘビースイミング</td><td>ボディコンディショニング</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30-12:15</td><td>アクア笑タイム</td><td>ふだん着のバレエ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:45-13:30</td><td>アクアウォーキング</td><td>はじめようフラダンス</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00-14:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00-15:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16:00</td><td>子どもスイミングスクール</td><td>子ども体操ルーム</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:00</td><td>育成</td><td>フラダンス</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00-20:45</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:10-21:00</td><td>選手</td><td>初・中級ステップ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	10:00					10:15-11:15	ヘビースイミング	ボディコンディショニング			11:30-12:15	アクア笑タイム	ふだん着のバレエ			12:45-13:30	アクアウォーキング	はじめようフラダンス			14:00-14:45					15:00					15:00-15:45					16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム			18:45					19:00	育成	フラダンス			20:00					20:00-20:45					20:10-21:00	選手	初・中級ステップ			21:30					<table border="1"> <tr><th>プール</th><th>スイミング</th><th>スタジオA</th><th>スタジオB</th><th>ジム</th></tr> <tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:15-11:00</td><td>※</td><td>リフレッシュエアロ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:20</td><td>水泳教室初・中・上</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30-12:15</td><td>GOGOアクア</td><td>たのしくファイティングシェイプ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:15</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:30-14:15</td><td>子どもスイミングスクール</td><td>子ども体操ルーム</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:30-15:00</td><td>育成</td><td>ステップエアロ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17:15-17:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:15-19:15</td><td>ウォーターパレー</td><td>健康ピンポン</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	10:00					10:15-11:00	※	リフレッシュエアロ			11:20	水泳教室初・中・上				11:30-12:15	GOGOアクア	たのしくファイティングシェイプ			12:30					13:15					13:30-14:15	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム			14:30-15:00	育成	ステップエアロ			17:15-17:30					18:15-19:15	ウォーターパレー	健康ピンポン			19:30					20:00					<table border="1"> <tr><th>プール</th><th>スイミング</th><th>スタジオA</th><th>スタジオB</th><th>ジム</th></tr> <tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:30-11:20</td><td>子どもスイミングスクール</td><td>子ども体操ルーム</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30</td><td>子どもフロースクール</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:30-14:15</td><td>マスターズエース</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:30-15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:30-16:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	10:00					10:30-11:20	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム			11:30	子どもフロースクール				12:30					13:30-14:15	マスターズエース				14:30-15:00					15:30-16:30					17:00					17:00					18:00				
プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:15-11:00		かんたんエアロ&ステップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:30-11:15	のりのりアクア	Ayumi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:30-12:30	レッツマスターズ	やさしいバレエ	スタイル★コンタクト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12:45-13:30	Body Line																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
13:00-13:45	クロールマスターしよう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
14:00-14:45	初・中級ステップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00-15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
19:00	育成	Balletone	和らぎヨガ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
20:00-21:00	選手	J-POPエアロ	スピードボール	体力測定(予約制)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:15-11:15	ヘビースイミング	ファットバーニング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:30	水泳教室初・上級	太極拳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
12:30-13:20	水泳教室中級	サルサダンス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:30-14:30	レイナー水中運動	ラテンエアロビクス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00-15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
19:00	育成	ローインパクト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
20:00-21:00	選手	骨盤体操																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:15-11:00	※	ダンスエアロ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:20	水泳教室初・中級																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
11:30-12:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
11:50-12:40	水泳教室上級	ヘルヴィスヨガ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00-13:45	シェイプアップアクア	ピラティス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00-14:45	水泳教室初級	ZUMBA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00-15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
19:00	育成	オリジナルエアロ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
20:00-21:00	選手	たのしくファイティングシェイプ	ストリートダンス	DTレ(予約制)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:15-11:15	ヘビースイミング	ボディコンディショニング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:30-12:15	アクア笑タイム	ふだん着のバレエ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:45-13:30	アクアウォーキング	はじめようフラダンス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00-14:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00-15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
16:00	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
19:00	育成	フラダンス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
20:00-20:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
20:10-21:00	選手	初・中級ステップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:15-11:00	※	リフレッシュエアロ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:20	水泳教室初・中・上																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
11:30-12:15	GOGOアクア	たのしくファイティングシェイプ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
13:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
13:30-14:15	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:30-15:00	育成	ステップエアロ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
17:15-17:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
18:15-19:15	ウォーターパレー	健康ピンポン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:30-11:20	子どもスイミングスクール	子ども体操ルーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:30	子どもフロースクール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
13:30-14:15	マスターズエース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
14:30-15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:30-16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

水曜/木曜の水泳教室、初級・中級・上級に関しましてはお一人様1レッスンでお願いします！

新型コロナウイルス感染予防のためのお願い

- ・館内滞在時間は当面の間、**1日2時間以内**でご利用いただきますようご協力をお願い致します。
- ・レッスン開始前、スタジオ前が混むことが多くあります。密集しすぎないように、**距離をとって**お待ちください。
- ・**ギャラリーでの飲食はご遠慮下さい。**

このマークは  
初心者の方でも受けやすいレッスンです。  
お気軽にご参加ください。

日本フィットネス産業協会より