

2023年 1~3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

＜土曜日の水泳教室に参加される方へ＞

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点より密集・密接を避けるため
初/中/上級の開始・終了時間をずらしてスクールを行います。

初級10:15~11:05/中級10:20~11:10/上級10:30~11:20

★3ヶ月に1度ずつ開始・終了時間を変更いたします。
新しいレッスンスケジュールが配布されたタイミングで毎回チェックをお願い致します。

- ◎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22名 Bスタジオ14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。)
- ◎ステップ・バレエは20分前に整理券を配布、10分前に入場になります。
- ◎レッスン前にスタジオ前が混み合うことがあります。密を避けるために距離を取ってお待ちください。

日	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10:00	プール 10:00	プール 10:00	プール 10:00	プール 10:00	プール 10:00	プール 10:00
10:15	スイミング 10:15-11:15 のりのり アクア 佐藤のり子	スイミング 10:15-11:15 ハビィ スイミング 藤田明美	スイミング 10:15-11:15 水泳教室 初・中級 初 渡辺武史 中 関谷和明	スイミング 10:15-11:15 ハビィ スイミング 諏方由紀恵	スイミング 10:15-11:15 各50分 初級 川上良夫 中級 石崎陸人 上級 関谷和明	スイミング 10:15-11:15 子ども スイミング スクール 1 佐藤美和子 2 藤田明美 3 橋本浩司 4 Ayumi 5 Ayumi
10:30	スタジオA 10:30-11:15 かんたん エアロ&ステップ Ayumi	スタジオA 10:30-11:15 フィット バーニング 藤田明美	スタジオA 10:30-11:20 ダンス エアロ Ayumi	スタジオA 10:30-11:20 ボディ コンディショ ニング 諏方由紀恵	スタジオA 10:30-11:30 リフレッシュ エアロ 川内麗子	スタジオA 10:45-11:30 通臂リエアロ 1 佐藤美和子 2 藤田明美 3 橋本浩司 4 Ayumi 5 Ayumi
11:00	スタジオB 11:30-12:15 スタイル ★ コンタクト 星亜希子	スタジオB 11:30-12:15 水泳教室 初・上級 初 飯野彰宏 上 石崎陸人	スタジオB 11:30-12:15 水泳教室 初級 川上良夫	スタジオB 11:30-12:15 水泳教室 初級 飯野彰宏	スタジオB 11:15-12:00 たのしく ファイティング シェイプ GEN	スタジオB 11:45 子ども スイミング スクール 12:00-12:30 体力測定 (予約制) スタッフ
11:30	ジム 11:30-12:15 レッツ マスターズ 笹川智也	ジム 11:30-12:15 太極拳 北村恵美子	ジム 11:30-12:15 ベルヴィス ヨガ 三富幸	ジム 11:30-12:15 アクア 笑タイム 山宮栄	ジム 12:00-20:00 GOGO アクア 飯野彰宏	ジム 12:00-12:30 子ども フォロー スクール 12:30-13:00 DTレ (予約制) スタッフ
12:00	12:45-13:30 Body Line 佐藤美和子	12:30-13:20 水泳教室 中級 川上良夫	12:45-13:30 ピラティス 岩村増美	12:45-13:30 フィットネス ヨガ 高橋麻里子	12:30 子ども スイミング スクール 17:00-17:45 ステップ エアロ 橋本浩司	12:45 子ども スイミング スクール 13:10-13:40 運営わり アクア スタッフ 13:50-14:20 初心者スイ ミング スタッフ
13:00	13:00-13:45 クロール マスター しよう 渡辺武史	13:30-14:15 レインホー 水中体操 北村恵美子	13:00-13:45 シェイプアップ アクア 飯野彰宏	13:45-14:30 アクア ウォーキング 飯野彰宏	13:15 全コース 子ども 専用時間です	13:30-14:15 スタイル コンディ ショニング 江口麻美
14:00	14:00-14:30 初・中級 ステップ スタッフ	14:45-21:45 全コース 子ども 専用時間です	14:00-14:45 水泳教室 初級 江口麻美	14:00-14:30 健康 ピンポン フリー	14:45 全コース 子ども 専用時間です	14:30-15:00 マスターズ エース スタッフ
14:45	15:00-15:45 プレス ストレッチ 星亜希子	15:00-15:45 背骨 コンディショ ニング 古賀裕子	14:45-21:45 全コース 子ども 専用時間です	14:45-20:30 はじめてよう フラダンス 大川洋子	15:00 全コース 子ども 専用時間です	15:30-16:30 マスターズ エース スタッフ
15:00	16:00 子ども スイミング スクール 子ども 体操 ルーム Bスタジオ 利用不可	16:00 子ども スイミング スクール 子ども 体操 ルーム Bスタジオ 利用不可	15:00-15:45 ヨガレッツ 大野陽子	15:00 子ども スイミング スクール 子ども 体操 ルーム Bスタジオ 利用不可	16:00 子ども スイミング スクール 子ども 体操 ルーム Bスタジオ 利用不可	17:00-17:45 ステップ エアロ 橋本浩司
16:00	18:45 選手 Balletone ソールジ ンセス 大橋夏子	18:45 選手 ローインバ クト 佐藤のり子	18:45 選手 ファイティ ング シェイ プ GEN	18:45 選手 フラダンス 大川洋子	18:45 選手 フリー	17:30 選手 フリー
18:00	19:00-19:45 J-POP エアロ 渡邊善志	19:00-19:45 骨盤体操 佐藤のり子	19:00-19:45 ストリート ダンス Yukari	19:00 選手 フリー	18:30-19:15 健康 ピンポン フリー	17:30 選手 フリー
19:00	20:00-20:45 スピード ホール サークル代 表 西丸聡	20:00-20:30 体力測定 (予約制) スタッフ	20:00-20:30 DTレ (予約制) スタッフ	20:00-20:30 DTレ (予約制) スタッフ	18:45 選手 フリー	17:00-18:00 Bスタジオ 利用不可
20:00	20:00-20:30 体力測定 (予約制) スタッフ	20:00-20:30 体力測定 (予約制) スタッフ	20:00-20:30 DTレ (予約制) スタッフ	20:00-20:30 DTレ (予約制) スタッフ	19:30 選手 フリー	18:00 選手 フリー
21:00	21:00-21:45 スピード ホール サークル代 表 西丸聡	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	18:00 選手 フリー
22:00	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	21:30 選手 フリー	18:00 選手 フリー

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レッスンとなります。

- ### ◆施設利用について◆
- ◎咳、鼻水など体調が優れない場合は来館をお控えください。
 - ◎来館時や更衣室での着替えの際はマスクの着用をお願い致します。また、トレーニングジム内もご着用をお願い致します。

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。

- アクア系のレッスンです。
- 水泳教室です。
- エアロ系のレッスンです。
- 習い事系のレッスンです。
- マットを使用するレッスンです。