

# レッスンスケジュール Lesson schedule

専用アプリのレッスンスケジュールは「代行」や「休館日」の表示ができません。予めご了承ください。

2020.10 ~  
2020.12



スタジオレッスンはマスク着用で  
受講をお願いします。

※レッスン中の脱着については担当インストラクターの  
指示に従ってください。



アプリ館内での予約が必要です。  
※当日 9:30 ~ 予約開始  
33名定員⇒アプリ 23名・用紙 10名  
40名定員⇒アプリ 25名・用紙 15名



初めての方でも安心



シューズ不要

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール
10							朝のストレッチ 9:40~10:00(橋本)			朝のかんたんヨガ 9:40~10:10(島田)			ルーシーダットン 9:45~10:15(西川)						脂肪燃焼 (中上級エアロ) 10:00~10:30(渡辺)		有料 成人スクール 初級・中級 10:00~11:00 2コース使用 (西荒井・我谷)
	はじめてエアロ 10:10~10:40(宮崎)		はじめての 四泳法 10:20~10:50				換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
11	健美操 11:00~11:30(島田)						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
12	UBOUND 11:55~12:25(沖) 定員23名	卓球	ZUMBAアクア 11:50~12:20(西川)				換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
13	脂肪燃焼 (中上級エアロ) 12:50~13:20(東山)		有料 成人スクール 初級・中級 13:00~14:00 2コース使用 (山崎・西田)				換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
14	マーシャル ボクササイズ 13:45~14:15(沖)						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
15	ラテンエアロ 14:45~15:15(寺岡)		ピノス公認 サークルエムズ 練習会 14:10~15:10 1コース使用				換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
16	ヨガピラティス 15:45~16:15(宮崎)	卓球	はじめての 四泳法 15:40~16:10				換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
19	やさしいエアロ 19:15~19:45(若菜)						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
20	ZUMBA 20:05~20:35(若菜)	卓球					換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
	換気・消毒						換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		
21							換気・消毒			換気・消毒			換気・消毒						換気・消毒		

スタジオレッスン代行のお知らせは  
ピノスホームページで

こちらから  
ご確認  
できます

お知らせ

- 祝日レッスンについて
- ①プールレッスンは実施致しません。予めご了承ください。
- ②スタジオレッスンは名曜日の 18:00 までのレッスンを実施いたします。
- B スタジオのレッスンは名曜日の 18:00 までのレッスンをご利用いただけますが、イベントなどで使用出来ない事がございますのでご了承ください。
- 定員制レッスンはレッスン開始 30 分前より 3 階 A スタジオ前でご予約ができます。
- 定員制で「予約」は専用アプリと用紙予約の2種類あります。当日 9:30 ~ 予約開始となります。
- 「有料」のクラスは別途料金が必要です。
- 「登録制」のクラスは事前登録が必要です。
- 都合により、担当インストラクター及び、内容が変わる場合や休講となる場合もございます。
- 詳しくはスタッフにお尋ねください。

※コロナウイルス感染拡大防止対策を実施しております。レッスンの時間短縮・変更・中止などは館内掲示や当クラブホームページでご確認ください。