

| | 火 (TUE) | | | | | 水 (WED) | | | | | 木 (THR) | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|---|---|---|------------------------|--|---|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|
| | コミュニティ スタジオ (1F) | クラブスタイル スタジオ (2F) | CYCLE スタジオ (2F) | ACA Land プール | BASKET STAGE ラケットステージNo.1 | コミュニティ スタジオ (1F) | クラブスタイル スタジオ (2F) | CYCLE スタジオ (2F) | ACA Land プール | BASKET STAGE ラケットステージNo.1 | コミュニティ スタジオ (1F) | クラブスタイル スタジオ (2F) | CYCLE スタジオ (2F) | ACA Land プール | BASKET STAGE ラケットステージNo.1 |
| 10時 | | 10:00より 整理券配布 | | | | | | ベビースイミングレッスンの 為、コースを一部制限させて頂いております。 | | | | 10:00より 整理券配布 | | | |
| 11時 | 女性限定 要予約 | 10:30~11:15 シェイプC 谷 千夏 | | 10:00より 整理券配布 | 10:30~12:00 ストレッチ &サーキット DSC STAFF | | 10:00より 整理券配布 | | 10:15~11:15 DAIDOH SWIMMING SCHOOL (ベビースイミング) | | 10:30~11:15 RMA リトモス 堀 成伸 | | 11:00~11:45 アクアエアロ 松尾 薫 | 10:00より 整理券配布 | |
| 12時 | 11:30~12:15 ファンクショナル ボード 津田 朋味 要予約★ 有料レッスン | 11:45~12:30 マットピラティス 沖 圭子 | 10:45より 予約受付 | | | | | | | | 10:45より 予約受付 | 11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 | | 12:15~13:00 ワンポイントスイム (平泳ぎ) 中村 仁美 | 11:15より 整理券配布 |
| 13時 | 12:00より 予約受付 | 13:00~13:45 週替わりレッスン 香澤 美香 | 5/4 ラテンエアロ 5/11 ボディバランス 5/18 ラテンエアロ 5/25 ボディバランス | | 女性限定 要予約 定員13名 | 11:30より 予約受付 | 12:30~13:15 週替わりレッスン ステップ定員20名 松尾 薫 | 5/5 ステップ初級 5/12 フットコンディショニング 5/19 ステップ初級 5/26 フットコンディショニング | | | 11:45~12:15 骨盤調整ストレッチ 岡田 正輝 | 12:30~13:15 ヨガ 高山 優美 | 10:30より 予約受付 | 12:30~13:00 ワンポイントスイム (平泳ぎ) 中村 仁美 | 11:30より 整理券配布 |
| 14時 | | | | | | 12:45より 予約受付 | 13:45~14:30 FIGHT DOO ファイドウ 津田 朋味 | 10:00~18:30 卓球タイム | | 13:30~18:30 | 12:40~13:10 ストレッチポール 岡田 正輝 定員12名 | 14:00~14:45 マットピラティス 原田 理恵子 | 12:00より 予約受付 | ※アクアレッスン→ ワンポイントスイム の連続受講を希望さ れる方は、空きがあ る場合のみご参加頂 けますのでアクア レッスン終了後監視 スタッフにお声掛け 下さい。 | |
| 15時 | 13:45より 予約受付 | 14:45~15:30 ヨガ 相澤 晴名 | 10:00~20:30 卓球タイム | 14:30~18:30 | ストレッチ &サーキット DSC STAFF | 14:00より 予約受付 | 15:00~15:45 ハワイアンフラ初級 フラハラウ ハウオリロア (H島) | | 14:00~15:30 | ストレッチ &サーキット DSC STAFF | 13:00より 予約受付 | 10:00~18:30 卓球タイム | 14:30~18:30 | | |
| 16時 | 16:00~17:00 ジュニア体操 | | | DAIDOH SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング) | 女性限定 要予約 定員13名 | | | DAIDOH SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング) | | 女性限定 要予約 定員13名 | | | DAIDOH SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング) | | |
| 17時 | DSC STAFF 17:00~18:00 ジュニア体操 | | | | | | | | | | 16:45~18:15 ジュニアダンス | | | | |
| 18時 | DSC STAFF | | | | | 18:00より 予約受付 | | ジュニアスイミングレッスンの為、 コースを一部制限させて頂いております。 | | | Yacco With Dance Crew | | | ジュニアスイミングレッスンの為、 コースを一部制限させて頂いております。 | |
| 19時 | 18:45~19:30 FIGHT DOO ファイドウ 津田 朋味 | 18:00より 予約受付 | | | | 18:00より 予約受付 | 18:30~19:15 JAZZ DANCE IYO-P | | | | 18:45~19:30 ヨガ 相澤 晴名 | 18:00より 予約受付 | | | |
| 20時 | 18:00より 予約受付 | 19:00~19:45 エアロ初級 滝井 紀子 | | | | 19:00より 予約受付 | 19:45~20:30 Strong High 津山 祐太 | 19:00~19:30 イージーサイクル 岡田 正輝 | 要予約 定員8名 | | 要予約★ 有料レッスン 19:30~20:15 ファンクショナル ボード 杉山 香織 | 19:30~19:50 イージーサイクル 小倉 敦也 | 要予約 男性もご参加 頂けます。 定員7名 | 要予約 定員8名 | |
| 21時 | | 20:15~20:45 Strong body 津山 祐太 | 19:00より 予約受付 | | | | | | | | 19:00より 予約受付 | 20:00~20:30 ストレッチポール 菅沼由香 | | | |
| 22時 | <p>今後の状況変化に伴い、営業時間やプログラムに変更がある場合は随時ご案内させていただきます。</p> <p>クラスター(集団)感染リスクの3条件(※①換気の悪い密閉空間②人が密集する環境③近距離での会話や発生)を回避するため下記内容にてレッスン運営をさせていただきます。近距離での会話やウイルス飛散を防ぐため、お客様同士およびインストラクターとの間隔を2m以上確保いたします。また、インストラクターはマスクを着用し、背面での指導を実施いたします。</p> <p>・スタジオプログラムについて非接触型体温計にて体温測定を実施いたします。・換気を強化いたしますので、ウェアの重ね着などで 体温調整をお願いいたします。・スタジオレッスンご参加のお客様におかれましては、マスクの着用を必ずお願いいたします。</p> <p>・長時間の密集した空間を回避するため、プログラムの時間を30~45分といたします。・スタジオの窓、入口を開放し常時換気を行います。・使用した用具(マット・ストレッチポールなど)を、レッスンごとに除菌、清掃します。</p> | | | | | | | | | | | | | | |

