

# STUDIO BEEHIVE LESSON スケジュール

2020.5/20～5/31

|       | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土 | 日 |
|-------|---|--|--|---|---|---|---|
| 9:30  | 9:30～10:30                                    |  |  |   |   |   |   |
| 10:00 | はつらつ元気塾<br>～60歳からの体力づくり～<br>田原・田中             |  |  |   | 10:00～11:00<br>はつらつ元気塾<br>～60歳からの体力づくり～<br>HISAKO |   |   |
| 10:30 |   |  |  |   | 11:15～12:15<br>ピラティス<br>ビギナー(初級)60<br>HISAKO      |   |   |
| 11:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 11:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 12:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 12:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 13:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>イントロダクトリー(入門)60<br>広田 |  | 14:50～15:50<br>バレトン<br>NAOKO                     |   | 14:30～15:30<br>ピラティス<br>イントロダクトリー(入門)60<br>田原     |   |   |
| 14:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 14:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 15:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 15:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 16:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 16:30 | 16:30～17:30<br>キッズダンス 幼児<br>TSUYOSHI          |  | 16:10～17:10<br>ピラティス<br>イントロダクトリー(入門)60<br>NAOKO |   |   |   |   |
| 17:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 17:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 17:45 | 17:40～18:40<br>キッズダンス 初級<br>TSUYOSHI          |  |  | 17:45～18:25<br>猫背改善<br>広田                     | 17:30～18:30<br>キッズダンス 入門<br>田原                    |   |   |
| 18:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 18:30 | 18:30～19:10<br>サーキットトレーニング<br>面家              |  | 18:30～19:30<br>ピラティス<br>ビギナー(初級)60<br>HISAKO     | 18:45～19:45<br>ピラティス<br>イントロダクトリー(入門)60<br>広田 | 19:00～20:00<br>ピラティス<br>インターミディエイト(中級)60<br>田原    |   |   |
| 18:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 19:00 |   | 19:00～20:00<br>ストレッチポール<br>コアコンディショニング<br>田原 |  |   |   |   |   |
| 19:30 | 19:45～20:45<br>美姿勢<br>ピラティス<br>MIYO           | 20:15～21:00<br>LEAP HIPHOP<br>基礎・入門<br>大道    | 20:15～21:00<br>LEAP HIPHOP<br>初級<br>大道           |   |   |   |   |
| 20:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 20:30 |   | 21:10～21:55<br>LEAP HIPHOP<br>基礎・入門<br>大道    | 21:10～21:55<br>LEAP HIPHOP<br>初級<br>大道           |   |   |   |   |
| 21:00 |   |  |  |   |   |   |   |
| 21:30 |   |  |  |   |   |   |   |
| 22:00 |   |  |  |   |   |   |   |

5/20 休講  
5/26.27 開講

※各クラス  
定員5名

● 定員5名  
● 定員7名

週末外出自粛要請のため休館

◆◆◆ご利用上の確認事項◆◆◆

### 会員様へ

～ 感染予防のためのご協力をお願い ～

- ① 来場時、検温/体調確認を致します。
- ② 手洗い、除菌をして更衣してください。
- ③ 更衣室は女性2名、男性1名ずつの使用となります。  
声かけあってご利用ください。
- ④ 更衣室のロッカーは開けております。  
使用したロッカーは閉めてお帰り下さい。
- ⑤ マスクは着用下さい。  
(但し、呼吸困難、熱中症にはご注意ください)
- ⑥ 定員は、マットクラス7名 ダンスクラス5名と致します。
- ⑦ レッスン時は両手を広げられる程度の距離をとってください。

### 安全のための実施事項

- ① スタッフ、インストラクターの検温/体調確認を致します。
- ② 手洗い、除菌をして接客致します。
- ③ 受付でカードの提出は中止。お名前の確認だけさせていただきます。
- ④ マスクを着用いたします。
- ⑤ 清掃、除菌を小まめに実施致します。
- ⑥ 窓、入口などを開け、換気が整った状態でレッスンを実施致します。
- ⑦ 距離をとるため対面ではなく背面での指導を致します。
- ⑧ アジャスト(補助)などの触れる行為は控えます。

これからまた少しずつ、体力を取り戻していきましょう！一緒に頑張りましょう！