

# パシフィックスポーツクラブ 栄 レッスンスケジュール 2022年1月～

※新型コロナウイルス対策として、レッスン時間を一部変更・短縮しております

※状況によりレッスン参加をお断りする場合がございます。 ※予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Fスタジオ	マシン&プール	Aスタジオ	Fスタジオ	マシン&プール	Aスタジオ	Fスタジオ	マシン&プール	Aスタジオ	Fスタジオ	マシン&プール	Aスタジオ	Fスタジオ	マシン&プール	Aスタジオ	Fスタジオ	マシン&プール
8:00																		
9:00																		
9:15																		
10:00																		
11:00																		
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		
24:00																		

※整理券待ちの密を避けるため、インターネット予約をご利用下さい！（スタジオ17名/プール11名）


- ①最初に会員様情報をご登録下さい <https://select-type.com/member/reg/?mi=we8k3Jor2DA>
- ②予約画面でログインしてご予約下さい <https://select-type.com/rsv/?id=ywW2LeYCO1E>
- ご不明な方はスタッフまでお尋ね下さい ●予約上限は月4回まで、初回予約翌週を目処に会員種別によって最大12回となります
- ※※ネット予約定員枠以外、及びネット予約定員に達しない分については店頭で30分前より整理券配布いたします
- Aスタジオは20名まで ●プールは14名まで ●Fスタジオ(ファンクショナルルーム)は6名までの人数制限をしております
- ◆TRX、PZO、ランブルローラー、SUPヨガについては当日0時よりフロント予約表にて受付ます ※代筆不可
- その他対策として、以下の項目を実施いたします。ご理解・ご協力をお願い致します。
  - ・参加者同士、及びインストラクターの接近禁止
  - ・対面レッスン、不要な会話の自粛
  - ・マスク着用の推奨
  - ・参加前後の手指消毒、及びレッスンで使用した器具の消毒へのご協力
  - ・レッスン前後、レッスン内での換気
  - ・咳、発熱等、コロナウイルス感染が疑われる症状の方の退室

新感覚グループエクササイズ  
2020年1月スタート！

## トランポリンエクササイズ

# UBOUND

1人用ミニトランポリンを使用する新感覚グループレッスンです  
血行の改善、リンパ系を高め、セルライトを叩きます  
骨粗しょう症の予防にも効果的！  
膝や腰への負担も少なく誰もが楽しめます！！



水で行う新感覚ヨガ  
START!

## サップヨガ

# SUP (Stand Up Paddle) Yoga

水上に浮かべたロングボードの上で  
ヨガの様々なポーズに挑戦！  
一味違うエクササイズを体感して下さい



※各レッスン5名まで

○ スタジオ入室は開始30分前からとなります

○ 場所取りはご遠慮下さい

○ 立ち位置を守ってご利用下さい

○ 開始5分以降の入室・入水はご遠慮下さい

○ 譲り合ってご利用下さい

※SHOOTFURYは  
有料レッスン 1回¥500(税込)です

【はだしマーク】のあるスタジオレッスンは  
シューズが必要ありません

ヨガスタジオ「My SOUL 8」の  
インストラクターです

ツイッターで代行チェック  
[https://twitter.com/Pacific24\\_NEWS](https://twitter.com/Pacific24_NEWS)