

# 7月 営業時間 プログラム



9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00																																									
9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>第3日曜</b>  <b>7/21</b>  <b>休館</b> </div>	9:30																																									
10:00	ストレッチ (20)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (12)	ストレッチ (20)	10:00	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)		10:00																																									
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)	10:30	ストレッチポール (14)	やさしいエアロ (16)		10:30																																									
11:00	週替りレッスン (14)	エアロビック (16)	ヨガ(大竹) (16)	11:00	エアロビック (16)			11:00																																									
11:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>週替りレッスン</b>                      1日 ストレッチポール                      8日 燃焼エクササイズ                      22日 ストレッチポール                      29日 燃焼エクササイズ                 </div>			定期休館日	11:30			11:30																																									
12:00	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間		12:00	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	12:00																																									
12:30					12:30			12:15 12:30																																									
13:00			13:00		13:00			13:00																																									
13:30	館内閉鎖時間				13:30	館内閉鎖時間		13:30																																									
14:00	館内閉鎖時間				14:00	館内閉鎖時間		14:00																																									
14:30	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	30分エアロ (16)		14:30	ストレッチ (20)	ヨガ (川内) 45分 (16)	14:30																																									
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (16)	やさしいエアロ (16)	ゆったりストレッチ (20)		15:00	やさしいエアロ (16)		15:00																																									
15:30	ストレッチポール (14)	バレーン(矢尻) (16)			15:30	週替りレッスン (14)	ストレッチポール (14)	15:30																																									
16:00	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯		16:00		ペアストレッチ 受付時間	16:00																																									
16:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>7月</b>  <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> </div>			日	月	火	水	木	金	土		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				16:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>週替りレッスン</b>                      5日 カラダ引き締め                      12日 ステップ                      19日 サーキット                      26日 燃焼エクササイズ                 </div>		16:30
日	月	火	水	木	金	土																																											
	1	2	3	4	5	6																																											
7	8	9	10	11	12	13																																											
14	15	16	17	18	19	20																																											
21	22	23	24	25	26	27																																											
28	29	30	31																																														
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>隔週レッスン</b>                      8日 22日                 </div>			17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>隔週レッスン</b>                      3日 17日                 </div>		17:00	17:15 17:30																																									
17:30				17:30			17:30																																										
18:00				18:00			18:00																																										
18:30				18:30			18:30																																										
19:00				19:00			19:00																																										
19:15	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)		バレーン 30分 (矢尻)	19:15	バレーン (木村) 45分 (16)		19:15																																										
19:30	ゆったりストレッチ (16)		ゆったりストレッチ (16)	19:30			19:30																																										
20:00				20:00			20:00																																										
20:30	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)			20:30	トレーニング閉鎖		20:30																																										
21:00				21:00			21:00																																										



大竹担当  
ペアストレッチ  
夜間・日曜  
大竹出勤時受付

《営業時間》

【月・火・水・金】  
9:00～21:00

【土】  
9:00～17:30

【日】  
9:00～12:30

【木・祝・第3日曜】  
休館日

☆スタジオプログラムは14～20名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑯⑳は定員数]  
 ☆事前に受付予約表に記名して下さい。[受付開始 午前の部9:00～ 午後の部14:00～ 夜の部18:00～]  
 ☆定員に達し参加出来なかった方は、次週の予約が可能です。[ラジオ体操は予約制はありません]  
 ☆プログラムにご参加の際は、立ち位置を確認し、会員様同士、間隔を空けてご参加ください。