

# 9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)	第3日曜 9/15 開館	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)	第4日曜 9/22 休館	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 red; padding: 5px;"> <b>週替りレッスン</b>                      2日 ストレッチポール                      9日 燃焼エクササイズ                      30日 サーキット                 </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	館内閉鎖時間				12:30	館内閉鎖時間		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)	大竹担当 ペアストレッチ 夜間・日曜 大竹出勤時受付	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	週替りレッスン (14)	ペアストレッチ 受付時間帯	16:00																																									
16:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>9月</b>  <table border="1" style="font-size: 0.8em;"> <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>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></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						16:30	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯	16:30
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																																																
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>隔週レッスン</b>                      2日 30日                 </div>			定期休館日	17:00			17:00																																									
17:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>隔週レッスン</b>                      11日 25日                 </div>				17:30			17:15 17:30																																									
18:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>燃焼エクササイズ 30分 (大竹)</b> </div>				18:00			18:00																																									
18:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン 30分 (矢尻)</b> </div>				18:30			18:30																																									
19:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン (木村) 45分</b> </div>				19:00			19:00																																									
19:15	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン (木村) 45分</b> </div>				19:15			19:15																																									
19:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン (木村) 45分</b> </div>				19:30			19:30																																									
20:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン (木村) 45分</b> </div>				20:00			20:00																																									
20:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン (木村) 45分</b> </div>				20:30			20:30																																									
21:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>バレーン (木村) 45分</b> </div>				21:00			21:00																																									

《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。