

11月 営業時間・プログラム

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00				定期休館日			第3日曜 休館 11/15		
9:30	ラジオ体操 (14)		ラジオ体操 (14)		ラジオ体操 (14)				
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (12)	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)		膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)	ラジオ体操 (14)			
10:30	やさしいエアロ (12)		やさしいエアロ (12)		ストレッチポール (12)	ストレッチ (14)			
11:00	ヨガ(大竹) (14)	やさしいエアロ (12)			やさしいエアロ (12)	やさしいエアロ (12)			
11:30									
12:00									
12:30								トレーニング閉鎖	
13:00			13:00						
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間			
14:00									
14:30	ストレッチ (14)	ストレッチ (14)			ストレッチ (14)	ヨガ (川内) 45分 (14)			
15:00	ストレッチポール (12)	カラダ引き締め エクササイズ (12)	全身らくらく ストレッチ (14)		やさしいエアロ (12)				
15:30						ストレッチポール (12)			
16:00									
16:30									
17:00									
17:30						トレーニング閉鎖			
18:00	<外部インストラクターのレッスン> 火曜日 [フラ] 10:00~10:45 (丸山) 土曜日 [ヨガ] 14:30~15:15 (川内) ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、参加できなかった 方は次週予約可								
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:15	トレーニングルーム閉鎖 (ロッカーお風呂利用可)				トレーニング閉鎖				
20:30									

20:30 閉館

《営業時間》

【月・火・水・金】
9:00~20:30

【土】
9:00~17:30

【日】
9:00~12:30

【木・祝・第3日曜】
休館日