

9月16日(水)～30日(水)

営業時間・プログラム

	月	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操 (14)		ラジオ体操 (14)		ラジオ体操 (14)		9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)	ラジオ体操 (14)	肩こり改善 ストレッチ (14)	ラジオ体操 (14)	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)	ラジオ体操 (14)	10:00
10:30	アクティブ ストレッチ (12)	ストレッチ (14)	やさしいエアロ (12)	ストレッチポール (12)	やさしいエアロ (12)	ストレッチ (14)	10:30
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)	11:00
11:30							11:30
12:00	<p><スタジオプログラムについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○定員12~14名 ※受付にて先着要予約 (定員以上の際の救済措置はございません) ○スタジオ参加時もマスクの着用必須 						12:00
12:30						<p>⚠️ 満員になりやすい プログラム</p>	
13:00							13:00
13:30	館内閉鎖時間 (清掃作業時間)						13:30
14:00							14:00
14:30	ストレッチ (14)	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)	14:30
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)	カラダ引き締め エクササイズ (12)	やさしいエアロ (12)		15:00
15:30						ストレッチポール (12)	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <ul style="list-style-type: none"> 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、もれた方は次週予約可 						17:00
17:30						<p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 	
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00	21:00 閉館						21:00