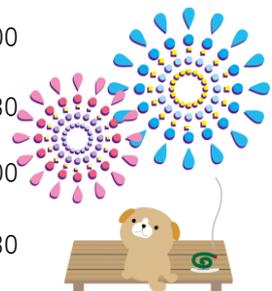


8月 営業時間 プログラム



9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00		
9:45	ラジオ体操 ⑱		ラジオ体操 ⑱	9:45	ラジオ体操 ⑱		特別開館 第3日曜 8/21 開館	9:30		
10:00	ストレッチ ⑱	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ストレッチ ⑱	10:00	ストレッチ ⑱	↓ 10:15~ ラジオ体操 ⑱		10:00		
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	10:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱		10:30		
11:00	サーキットエクササイズ ⑫	やさしいエアロ ⑮	ヨガ(大竹) ⑭	11:00	やさしいエアロ ⑮	やさしいエアロ ⑮		11:00		
11:30				定期休館日	夏期休館 8/11(木)~8/15(月)		11:30			
12:00					12:00			12:00		
12:30	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間			12:30	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	12:15 12:30		
13:00			13:00					13:00		
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		13:30		
14:00					14:00			14:00		
14:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱			14:30	ストレッチ ⑱	ヨガ(川内) 45分 ⑭	14:30		
15:00	30分ヨガ(大竹) ⑭	やさしいエアロ ⑮			15:00	やさしいエアロ ⑮		15:00		
15:30		カラダ引き締めエクササイズ ⑫			15:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチポール ⑫	15:30		
16:00					16:00			16:00		
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	ペアストレッチ 受付時間帯	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	16:30			
17:00				17:00			17:00			
17:30	ペアストレッチ スタッフ(大竹)に伸ばしてもらおうストレッチ。主に下半身を中心に伸ばします。 ペア コンディショニング スタッフ(間)が身体のゆがみを整えます。背骨・骨盤・脚関節等の可動域を調整します。  ◎1回 20分 ¥500 ☆誕生日は1回半額! 夜間や日曜など受付時間外で、ご希望の際はスタッフにご相談						17:15 17:30			
18:00						18:00			18:00	
18:30							18:30			18:30
19:00							19:00			19:00
19:30				19:30	バレーン(木村) 45分 ⑮		19:15 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)				トレーニング閉鎖		20:30			
21:00				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12~18名の**定員制**。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑮⑱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。