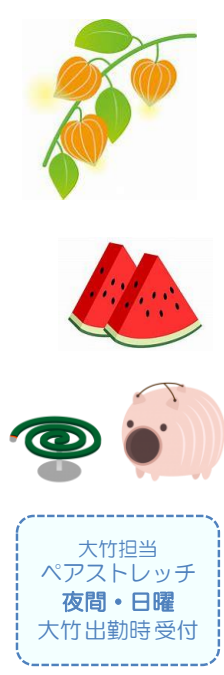


# 8月 営業時間 プログラム



| 9:00  | 月   | 火                     | 水              | 木            | 金                  | 土             | 日  | 9:00  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
|-------|---|-----------------------|----------------|--------------|--------------------|---------------|--|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|----|--|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 9:45  | ラジオ体操 (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; text-align: center;"> <b>第3日曜</b><br/> <b>8/18</b><br/> <b>開館</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        | ストレッチボール (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 red; padding: 5px;"> <b>週替りレッスン</b><br/>                     5日 サーキット<br/>                     19日 ストレッチボール<br/>                     26日 燃焼エクササイズ                 </div>  |                       |                | <b>定期休館日</b> | 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          | 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 | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                         トレーニング閉鎖                     </div>  |                       |                |              |                    |               | 12:15<br>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 | ストレッチボール (14)   | バレーン(矢尻) (16)         |                |              | 15:30              | 週替りレッスン (14)  | ストレッチボール (14)  | 15:30 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 15:40 |   |                       |                |              | 15:40              |               |  | 15:40 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 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 |   |                       |                | 16:30        | 週替りレッスン (14)       | ペアストレッチ 受付時間帯 | 16:30  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 17:00 | <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>8月</th> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td></td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> </tr> </table> </div> |                       |                |              |                    |               |  | 8月    | 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 |
| 8月    | 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   |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 17:30 |   |                       |                | 17:30        |                    |               | 17:30  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 18:00 |   |                       |                | 18:00        |                    |               | 18:00  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 18:30 |   |                       |                | 18:30        |                    |               | 18:30  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 19:00 |   |                       |                | 19:00        |                    |               | 19:00  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 19:15 |   |                       |                | 19:15        |                    |               | 19:15  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 19:30 | 燃焼エクササイズ 30分 (大竹)   |                       | バレーン 30分 (矢尻)  | 19:30        | バレーン (木村) 45分 (16) |               | 19:30  |       |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 20:00 | ゆったりストレッチ (16)  |                       | ゆったりストレッチ (16) | 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。