

6月15日(月)～6月30日(火) 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 (12)		ラジオ体操 (12)		ラジオ体操 (12)		9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (12)	ラジオ体操 (12)	肩こり改善 ストレッチ (12)	ラジオ体操 (12)	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (12)	ラジオ体操 (12)	10:00
10:30	アクティブ ストレッチ (10)	ストレッチ (12)	やさしいエアロ (10)	ストレッチポール (12)	やさしいエアロ (12)	ストレッチ (12)	10:30
11:00		やさしいエアロ (10)		やさしいエアロ (10)		やさしいエアロ (10)	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
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							14:30
15:00							15:00
15:30	ストレッチポール (12)	全身らくらく ストレッチ (12)	全身らくらく ストレッチ (12)	全身らくらく ストレッチ (12)	全身らくらく ストレッチ (12)	ストレッチポール (12)	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	<p><スタジオプログラムについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○定員10～12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 						17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	トレーニングルーム閉館(ロッカー・シャワー利用可能)						20:00
20:30	20:30 閉館						20:30