

5月7日(木)～

4月21日(火)更新

12:00～13:00 館内除菌清掃のため利用閉鎖時間
営業時間短縮 平日9:00～20:30

9:00	月	火	水	木	金	土	9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ	ストレッチ	肩こり改善 ストレッチ	ストレッチ	膝痛・腰痛改善 ストレッチ	ストレッチ	10:00
10:30	やさしいエアロ		やさしいエアロ		やさしいエアロ		10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	全館閉鎖(館内除菌清掃時間)						12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00	ストレッチポール	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	ストレッチポール	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	営業時間短縮のお知らせ 平日9:00～20:30 土曜9:00～18:00						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	トレーニングルーム閉館(ロッカー・お風呂利用可能)						20:00
20:30							20:30

20:30 閉館

<館内ご利用の際の注意点>

- 発熱時の施設ご利用はご遠慮ください。
- 運動前後に手洗い、運動の合間に手の消毒を。
- マスク無しで近距離での長話しをしない。
- 咳エチケットを心がけましょう。

<スタジオプログラムについて>

- 定員12名 全プログラム受付にて要予約
(定員以上の際の救済措置はありません)
- 換気の徹底
- 指導者は基本的に背面指導