

# 4月8日(水)～4月14日(火)

4月7日(火)更新

**昼・夕方の1日2回、館内除菌清掃のため利用閉鎖時間  
全スタジオプログラム…定員12名、換気の徹底**

	月	火	水	木	金	土	
9:00							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
<b>12:00</b>	<b>トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)</b>						<b>12:00</b>
<b>12:30</b>	<b>全館閉鎖</b>						<b>12:30</b>
<b>13:00</b>	<b>全館閉鎖</b>						<b>13:00</b>
13:30							13:30
14:00							14:00
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
<b>17:00</b>	<b>トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)</b>						<b>17:00</b>
<b>17:30</b>	<b>全館閉鎖</b>						<b>17:30</b>
<b>18:00</b>	<b>全館閉鎖</b>						<b>18:00</b>
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

### <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