

# 4月15日(水)～

4月7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	<b>全館閉鎖(館内除菌清掃時間)</b>						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	<b>営業時間短縮のお知らせ</b> <b>平日9:00～20:30</b> <b>土曜9:00～18:00</b>						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	<b>トレーニングルーム閉館(ロッカー・お風呂利用可能)</b>						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