

5月8日更新

5月21日(木)～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	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							12:00
12:30							12:30
13:00						トレーニングルーム 閉鎖	13:00
13:30						全館閉鎖	13:30
14:00	トレーニングルーム閉鎖（ロッカーお風呂利用可）						14:00
14:30	全館閉鎖						14:30
15:00							15:00
15:30	ストレッチボール	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	ストレッチボール	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							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・お風呂利用可能）						20:00
20:30	20:30 閉館						20:30

<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