

# 10月 営業時間 プログラム



時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30								
10:00	ラジオ体操 ストレッチ ①⑥	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ラジオ体操 ストレッチ ①⑥	定期休館日	ラジオ体操 ストレッチ ①⑥	↓10:15~ ラジオ体操 ①⑥	第3日曜 10/17 閉館	
10:30	やさしいエアロ ⑭		やさしいエアロ ⑭		ストレッチボール ⑫	ストレッチ ①⑥		
11:00	ヨガ(大竹) ⑭	やさしいエアロ ⑭	やさしいエアロ ⑭		やさしいエアロ ⑭	やさしいエアロ ⑭		
11:30								
12:00								
12:30	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯				ペアストレッチ 受付時間帯		トレーニング閉鎖
13:00			13:00					
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		
14:00								
14:30	ストレッチ ①⑥	ストレッチ ①⑥				ストレッチ ①⑥	ヨガ (川内) 45分 ⑭	
15:00	ストレッチボール ⑫	カラダ引き締め エクササイズ ⑫		やさしいエアロ ⑭				
15:30								
16:00	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯		ペアストレッチ 受付時間帯			
16:30								
17:00								
17:30	☆ペアストレッチ予約受付 スタッフがマンツーマンで行うストレッチ ☆1回 20分 ¥500							
18:00								
18:30								
19:00								
19:30					バレトン (木村) 45分 ⑭			
20:00								
20:30	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)							
21:00								

《営業時間》

【月・火・水・金】  
9:00~21:00

【土】  
9:00~17:30

【日】  
9:00~12:30

【木・祝・第3日曜】  
休館日

☆スタジオプログラムは12~16名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑯は定員数]

☆事前に受付予約表に記名して下さい。[受付開始 午前の部9:00~ 午後の部14:00~ 夜の部18:00~]

☆定員に達し参加出来なかった方は、次週の予約が可能です。[ラジオ体操は予約制はありません]

☆プログラムにご参加の際は、立ち位置を確認し、会員様同士、間隔を空けてご参加ください。