

4月1日(水)～5月2日(土)

3月25日(水)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あり
全スタジオプログラム…定員12名、最大40分、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		9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ	やさしい ハワイアンフラ (丸山)40分	肩こり改善 ストレッチ	やさしい タヒチアン (町屋)40分	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	ストレッチボール	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)						12:00
12:30	全館閉鎖						12:30
13:00	全館閉鎖						13:00
13:30	ストレッチ	カラダ引き締め エクササイズ	ストレッチ	カラダ引き締め エクササイズ	ストレッチ	ストレッチ	13:30
14:00	ヨガ (田村) 40分	ステップ 40分	エアロビクス (楠見) 40分	バレトン (木村) 40分	エアロビクス (川内) 40分	ヨガ (川内) 40分	14:00
15:00	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	15:00
16:00	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 火曜14:00～ 週替わり(佐久間) 第1・3・5「ステップ」 第2・4「コアダンス」 </div>						16:00
16:30							
17:00	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)						17:00
17:30	全館閉鎖						17:30
18:00	全館閉鎖						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
19:45	ステップ (大塚) 40分	エアロビクス (川内) 40分	バレトン (木村) 40分	バレエ (上田) 40分	パンチ&キック エクササイズ (GEN)40分		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・うがいを。
- 運動の合間に除菌剤による手の消毒を。
- 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)
- 最大40分まで ○換気の徹底
- 指導者は基本的に背面指導