

スタジオプログラム休講期間……3月4日(水)～3月31日(火)

利用閉鎖時間の設置期間……3月9日(月)～4月30日(木)

いずれの期間も国内の感染状況により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操	ストレッチ	ラジオ体操	アクティブストレッチ	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)50分	肩こり改善 ストレッチ	やさしい タヒチアン (町屋)45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		マットサーキット エクササイズ		やさしいエアロ	アクティブストレッチ	10:15
11:00	アクティブストレッチ	やさしいエアロ	ストレッチポール	やさしいエアロ	ヨガ(大竹)	やさしいエアロ	11:00
11:30							11:30
11:45	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)						11:45
12:15	全館閉鎖						12:15
12:45	全館閉鎖						12:45
13:00	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ		13:00
13:30	バランスボール	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	ステップ台サーキット エクササイズ	ストレッチ	13:30
14:00	ヨガ (田村) 60分	ステップ 45分	エアロビクス (楠見) 45分	バレトン (木村) 45分	エアロビクス (川内) 45分	ヨガ (川内) 60分	14:00
15:00		コアダンス 45分					15:00
15:10	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	15:10
15:30			ストレッチポール				15:30
16:00							15:50
16:30							16:00
16:30							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				ストレッチポール			19:00
19:30							19:30
19:45	ステップ (大塚) 45分	ストレッチ	バレトン (木村) 45分	バレエ (上田) 60分	パンチ&キック エクササイズ (GEN) 45分		19:45
20:00		ステップ台 サーキット (30分)				エアロ ビクス (川内) 45分	
20:30							20:30
21:00							21:00

<館内ご利用の際の注意点>

- 運動前後に手洗い・うがいを心がけましょう。
- 運動の合間に除菌剤による手の消毒を細目に行いましょう。
- 咳エチケットを心がけましょう。

体調の優れない場合は、
ご利用をお控え願います。
ご理解ご協力をお願い致します。