

10月1日(木)~17日(土)

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 ① 14		ラジオ体操 ① 14		ラジオ体操 ① 14		9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ ① 14	ラジオ体操 ① 14	肩こり改善 ストレッチ ① 14	ラジオ体操 ① 14	膝痛・腰痛改善 ストレッチ ① 14	ラジオ体操 ① 14	10:00
10:30	アクティブ ストレッチ ① 12	ストレッチ ① 14	やさしいエアロ ① 12	ストレッチポール ① 12	やさしいエアロ ① 12	ストレッチ ① 14	10:30
11:00	ヨガ(大竹) ① 14	やさしいエアロ ① 12		やさしいエアロ ① 12		やさしいエアロ ① 12	11:00
11:30							11:30
12:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>12:00~13:30 比較的、空いている時間帯</p> </div>						12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
館内閉鎖時間 (清掃作業時間)							
14:00							14:00
14:30	ストレッチ ① 14	ストレッチ ① 14		ストレッチ ① 14	ストレッチ ① 14	ヨガ (川内) 45分 ① 14	14:30
15:00	ストレッチポール ① 12	カラダ引き締め エクササイズ ① 12	全身らくらく ストレッチ ① 14	カラダ引き締め エクササイズ ① 12	やさしいエアロ ① 12		15:00
15:30						ストレッチポール ① 12	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>17:30~21:00 比較的、空いている時間帯</p> </div>						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00	21:00 閉館						21:00