

3月 営業時間 プログラム



時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)		ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	
10:00	ストレッチ (22)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (14)	ストレッチ (22)		ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	ペアストレッチ 受付時間
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)		ストレッチボール (14)	やさしいエアロ (16)	第3日曜
11:00	週替りレッスン (14)	やさしいエアロ (16)	ヨガ(大竹) (18)		やさしいエアロ (16)		3/15 休館
11:30	週替りレッスン 2日 ヒット曲で燃焼 9日 踏み台昇降15分 16日 ヒット曲で燃焼 23日 ウォーク&筋トレ 30日 ヒット曲で燃焼						
12:00	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	定期休館日	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	トレーニング閉鎖
12:30							12:30
13:00	館内閉鎖時間				館内閉鎖時間		
13:30							館内閉鎖時間 3/16(月)から 全曜日 13:00~14:00
14:00							
14:30	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	4日 18日 30分エアロ		ストレッチ (22)	ヨガ (川内) 45分 (18)	
15:00	ヨガ(大竹) 30分 (18)	やさしいエアロ (16)	30分エアロ ヒット曲で燃焼 (16)		やさしいエアロ (16)		
15:30	ストレッチボール (14)	踏み台昇降15分 (14)	11日 25日 ヒット曲燃焼		週替りレッスン (14)	ストレッチボール (14)	
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		週替りレッスン (14)	ペアストレッチ 受付時間帯	
16:30	3月 日 月 火 水 木 金 土						ペアストレッチ 夜間も受付中 要予約
17:00	1	2	3	4	5	6	7
17:30	8	9	10	11	12	13	14
18:00	15	16	17	18	19	20	21
18:30	22	23	24	25	26	27	28
19:00	29	30	31				
19:15	隔週レッスン 9日 23日		隔週レッスン 4日 18日		週替りレッスン 6日 ウォーク&筋トレ 13日 ステッフ 20日 祝日休館 27日 ウォーク&筋トレ		
19:45	ヒット曲で燃焼 30分(大竹)		ストレッチボール		バレトン (木村) 45分		
20:00	ゆったりストレッチ		ヨガ 30分(大竹)				
20:30	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)				トレーニング閉鎖		
21:00							

卒業式

「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14~22名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑭⑯⑰等は定員数]
 ☆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。