

5月 営業時間 プログラム



9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00																																									
9:45	ラジオ体操 (22)	ラジオ体操 (22)	ラジオ体操 (22)	定期休館日	ラジオ体操 (22)	ラジオ体操 (22)	ペアストレッチ 受付時間 第3日曜 5/17 休館 トレーニング終了 12:30	9:30																																									
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)		10:00																																									
10:30	やさしいエアロ (18)		やさしいエアロ (18)		ストレッチポール (14)	やさしいエアロ (18)		10:30																																									
11:00	週替りレッスン	やさしいエアロ (18)	ヨガ(大竹) (18)		やさしいエアロ (18)			11:00																																									
11:30	週替りレッスン 4日 祝日休館 11日 ヒット曲で燃焼 (18) 18日 踏み台昇降 (14) 25日 ヒット曲で燃焼 (18)							11:30																																									
12:00		ストレッチ 時間	ペアストレッチ 受付時間			ペアストレッチ 受付時間		12:00																																									
12:30						ペアストレッチ 受付時間		12:30																																									
13:00	館内閉鎖時間					館内閉鎖時間		13:00																																									
14:00			隔週レッスン(30分) 13日 30分エアロ 20日 ヒット曲で燃焼 27日 30分エアロ						14:00																																								
14:30	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	30分エアロ ヒット曲で燃焼 (18)		ストレッチ (22)	ヨガ (川内) 45分 (18)		14:30																																									
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (18)	やさしいエアロ (18)			やさしいエアロ (18)			15:00																																									
15:30	ストレッチポール (14)	踏み台昇降15分 (14)	ゆったりストレッチ (22)		週替りレッスン	ストレッチポール (14)		15:30																																									
16:00					週替りレッスン 1日 ウォーク&筋トレ (14) 8日 ステップ (14) 15日 ヒット曲で燃焼 (18) 22日 ステップ (14) 29日 ウォーク&筋トレ (14)			16:00																																									
16:30	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			ペアストレッチ 受付時間		16:30																																									
17:00						17:00																																											
17:30	5月 夜の隔週レッスン (実施日 ○●) <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>						日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	17:30
日	月	火	水	木	金	土																																											
					1	2																																											
3	4	5	6	7	8	9																																											
10	11	12	13	14	15	16																																											
17	18	19	20	21	22	23																																											
24	25	26	27	28	29	30																																											
18:00							18:00																																										
18:30							18:30																																										
19:00							19:00																																										
19:15	ヒット曲で燃焼 30分 (大竹)		ストレッチポール		バレトン (木村) 45分 (14)		19:15																																										
20:00	ゆったりストレッチ (14)		ヨガ 30分 (大竹) (14)				20:00																																										
20:30	トレーニング終了 お風呂 利用可能	20:20 トレ終了	トレーニング終了 お風呂 利用可能		トレーニング終了 お風呂 利用可能		20:30																																										
21:00		20:30閉館					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14~24名の定員制。基本的に先着順です。[上記の(14)(18)(20)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。