

6月 営業時間 プログラム



| 9:00 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 9:00 | |
|-------|--|-----------------------------|--|-------------------|---|---------------------|--------------|-------|-------|
| 9:20 | ラジオ体操 (22) | | ラジオ体操 (22) | 9:20 | ラジオ体操 (22) | | | 9:20 | |
| 9:30 | ゆったりストレッチ (20) | ↓9:45 ラジオ体操 (22) | ゆったりストレッチ (20) | 9:30 | ゆったりストレッチ (20) | ↓9:45 ラジオ体操 (22) | | 9:30 | |
| 10:00 | ストレッチ (20) | ハワイアンフラ (丸山) 45分 (14) | ストレッチ (20) | 10:00 | ストレッチ (20) | ストレッチ (20) | ペアストレッチ 受付時間 | 10:00 | |
| 10:30 | やさしいエアロ (18) | | やさしいエアロ (18) | 10:30 | ストレッチボール (14) | やさしいエアロ (18) | 第3日曜 | 10:30 | |
| 11:00 | 週替りレッスン | やさしいエアロ (18) | ヨガ(大竹) (18) | 11:00 | やさしいエアロ (18) | | 6/21 休館 | 11:00 | |
| 11:30 | | | | 11:30 | | | | 11:30 | |
| 12:00 | 週替りレッスン 1日 ウォーク&筋トレ(14) 8日 ヒット曲で燃焼(18) 15日 踏み台昇降(14) 22日 ウォーク&筋トレ(14) 29日 ヒット曲で燃焼(18) | | ペアストレッチ 受付時間 | 12:00 | 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 | | | | 12:30 | | | トレーニング終了 | 12:30 | |
| 13:00 | 館内閉鎖時間 | | | 13:00 | 館内閉鎖時間 | | | 13:00 | |
| 14:00 | | | 隔週レッスン(30分) 3日 ヒット曲で燃焼 10日 30分エアロ 17日 ヒット曲で燃焼 24日 30分エアロ | 14:00 | | | | 14:00 | |
| 14:30 | ストレッチ (20) | ストレッチ (20) | 30分エアロ ヒット曲で燃焼 (18) | 14:30 | ストレッチ (20) | 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) | | 15:00 | やさしいエアロ (18) | | | 15:00 | |
| 15:30 | ストレッチボール (14) | 踏み台昇降15分 (14) | ゆったりストレッチ (20) | 15:30 | 週替りレッスン | ストレッチボール (14) | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | 16:00 | | | | 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 | 16:30 | 週替りレッスン 5日 ステップ(14) 12日 ウォーク&筋トレ(14) 19日 カラダ引き締め(14) 26日 ウォーク&筋トレ(14) | ペアストレッチ 受付時間 | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | 17:00 | | | | 17:00 | |
| 17:30 | 6月 夜の月水レッスン (実施日○●) | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 18:00 | |
| 18:30 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 18:30 | |
| 19:00 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 19:00 | |
| 19:30 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 19:30 | |
| 20:00 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 20:00 | |
| 20:30 | 28 | 29 | 30 | | | | | 20:30 | |
| 19:15 | 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 (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 ↑ 20:30 閉館 | | 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 | | | | 21:00 | | | | 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14~22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。