

1月のスタジオプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5	6 ビギナー ステップ 14:30~15:15	7	8 健康体操 10:00~10:45	9 ビギナー エアロビクス 10:00~10:45
10	11	12 ビギナー エアロビクス 10:00~10:45	13 健康体操 10:00~10:45	14 ビギナー ステップ 10:00~10:45	15	16
17	18 休館日	19	20 ビギナー ステップ 14:30~15:15	21	22 健康体操 10:00~10:45	23 ビギナー エアロビクス 10:00~10:45
24	25 休館日	26 ビギナー エアロビクス 10:00~10:45	27 健康体操 10:00~10:45	28 ビギナー ステップ 10:00~10:45	29	30
31						

【当日先着順】

ビギナーエアロビクス、ビギナーステップ**16**人

健康体操**30**人

【受付】

スタジオ入口（健康体操は玄関前）にてレッスン

開始**30**分前から**5**分前まで

※通常レッスンの内容とは異なります。

※健康体操は受付、レッスン共に外のみで行うので**雨天中止**になります。

（雨天中止の場合は9:30に玄関に掲示します）

- ・レッスン参加中もマスクの着用をお願いします。
- ・当日37.5℃以上の熱、当日健康チェックに該当項目があると参加できません。
- ・レッスンに参加する場合は着替えを済ませ、ご自身でお並びいただき場所取りはご遠慮ください。
- ・ロッカーは利用できる数が少なくなっています。（シャワー使用禁止）
- ・スタジオの中に持ち込める物は飲み物とタオル等の小さな荷物のみです。