



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

## ビギナーエアロビクス ビギナーステップ

【定員】20人(先着順)

【受付】トレーニングルームスタジオ入口  
にてレッスン開始5分前まで

## 健康体操

【定員】30人(先着順)

【受付】スポーツセンター入口にて  
9:30~9:55まで

※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)

※通常レッスンの内容とは異なります。

- ・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。