



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
					健康体操 10:00~11:00	ビギナー エアロビクス 10:00~10:45
4	5	6	7	8	9	10
スタジオ個人利用 9:00~16:30	休館日	ビギナー エアロビクス 10:00~10:45	健康体操 10:00~11:00 七夕エアロ 14:30~15:15	ビギナー ステップ 10:00~ 10:45	健康体操 10:00~11:00	
11	12	13	14	15	16	17
スタジオ個人利用 9:00~16:30	休館日		健康体操 10:00~11:00 ビギナーステップ 14:30~15:15		健康体操 10:00~11:00	ビギナー エアロビクス 10:00~10:45
18	19	20	21	22	23	24
スタジオ個人利用 9:00~16:30	休館日	ビギナー エアロビクス 10:00~10:45	健康体操 10:00~11:00	ビギナー ステップ 10:00~ 10:45	健康体操 10:00~11:00	
25	26	27	28	29	30	31
スタジオ個人利用 9:00~16:30	休館日		健康体操 10:00~11:00 ビギナーステップ 14:30~15:15		健康体操 10:00~11:00	ビギナー エアロビクス 10:00~10:45

健康体操 ビギナーエアロビクス・ビギナーステップ・七夕エアロ

【定員】20人(先着順)

【受付】トレーニングルーム入口にてレッスン開始5分前まで

※通常レッスンの内容とは異なります。
※七夕エアロはビギナーエアロビクス程度の強度です。

- 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、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。(シャワーは使用できません)
- 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。

スタジオ個人利用の詳細は、トレーニングルームスタジオ個人利用案内をご確認ください。