



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

## スタジオプログラムご参加の方へ

【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

- ・プログラム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。
- ・プログラムに参加する場合は着替えを済ませ、受付はご本人様がお願いします。
- ・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。

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。