



# 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<br>休館日  | 2<br>ビギナー<br>エアロビクス<br>10:00~11:00  | 3<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>ステップ1<br>14:00~15:00<br>エアロビクス1<br>19:00~20:00  | 4<br>ビギナーステップ<br>&シェイプ<br>10:00~11:00  | 5<br>健康体操<br>10:00~11:00  | 6<br>ビギナーエアロビクス<br>10:00~11:00<br>エアロビクス1<br>14:00~15:00                              |
| 7<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>エアロビクス2<br>14:00~15:00                                | 8<br>休館日  | 9<br>ビギナー<br>エアロビクス<br>10:00~11:00  | 10<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>ステップ1<br>14:00~15:00<br>エアロビクス1<br>19:00~20:00 | 11<br>ビギナーステップ<br>&シェイプ<br>10:00~11:00 | 12<br>健康体操<br>10:00~11:00 | 13<br>ビギナーエアロビクス<br>10:00~11:00<br>エアロビクス1<br>14:00~15:00                             |
| 14<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>エアロビクス2<br>14:00~15:00                               | 15<br>休館日 | 16<br>ビギナー<br>エアロビクス<br>10:00~11:00 | 17<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>ステップ1<br>14:00~15:00<br>エアロビクス1<br>19:00~20:00 | 18<br>ビギナーステップ<br>&シェイプ<br>10:00~11:00 | 19<br>健康体操<br>10:00~11:00 | 20<br>ビギナーエアロビクス<br>10:00~11:00<br>エアロビクス1<br>14:00~15:00                             |
| 21<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>エアロビクス2<br>14:00~15:00                               | 22<br>休館日 | 23<br>ビギナー<br>エアロビクス<br>10:00~11:00 | 24<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>ステップ1<br>14:00~15:00<br>エアロビクス1<br>19:00~20:00 | 25<br>ビギナーステップ<br>&シェイプ<br>10:00~11:00 | 26<br>健康体操<br>10:00~11:00 | 27<br>ビギナーエアロビクス<br>10:00~11:00<br>エアロビクス1<br>14:00~15:00                             |
| 28<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>エアロビクス2<br>14:00~15:00                               | 29<br>休館日 | 30<br>ビギナー<br>エアロビクス<br>10:00~11:00 | 31<br>健康体操<br>10:00~11:00<br>ステップ1<br>14:00~15:00<br>エアロビクス1<br>19:00~20:00 |  |                           |  |



【定員】エアロビクス・健康体操 40人(先着順)  
ステップ 30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1時間前~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。
- ・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。