



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

4・5月の夜間のプログラム（エアロビクス1）について
お知らせがあります。詳しくは、チラシ（裏面）をご参
照ください。



【定員】エアロビクス・健康体操 50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~レッスン開始時まで



- ・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。
- ・受付を済ませた方は、施設内でお待ちください。
- ・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お荷物のみです。
→運動に必要な物以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。

スタジオ個人利用の詳細は、「トレーニングルーム利用案内」をご確認ください。