



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 10:00~11:10 エアロビクス2 14:00~15:00	休館日	3 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 19:00~20:00	4 健康体操 10:00~11:10 ステップ1 14:00~15:00 ステップサーキット 19:00~20:00	5 ビギナーステップ &シェイプ 10:00~11:00	6 健康体操 10:00~11:10	7 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 14:00~15:00	
8 健康体操 10:00~11:10 エアロビクス2 14:00~15:00		9	10 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 19:00~20:00	11 健康体操 10:00~11:10 ステップ1 14:00~15:00 ステップサーキット 19:00~20:00	12 ビギナーステップ &シェイプ 10:00~11:00	13 健康体操 10:00~11:10	14 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 14:00~15:00
15 健康体操 10:00~11:10 エアロビクス2 14:00~15:00		休館日	17 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 19:00~20:00	18 健康体操 10:00~11:10 ステップ1 14:00~15:00 ステップサーキット 19:00~20:00	19 ビギナーステップ &シェイプ 10:00~11:00	20 健康体操 10:00~11:10	21 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1
22 健康体操 10:00~11:10 エアロビクス2 14:00~15:00	休館日		24 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 19:00~20:00	25 健康体操 10:00~11:10 ステップ1 14:00~15:00 ステップサーキット 19:00~20:00	26 ビギナーステップ &シェイプ 10:00~11:00	27 健康体操 10:00~11:10	28 エアロビクス カ ーニバル ★ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 ★エアロビクス2 14:00~15:15
29 健康体操 10:00~11:10 エアロビクス2 14:00~15:00		休館日	31 ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 エアロビクス1 19:00~20:00	<p>28日(土)はエアロビクスカーニバルです！ 詳細はチラシ(裏面)をご覧ください。</p>			

水曜日夜間のステップサーキットが、**毎週開催**となります！



【定員】 健康体操 定員なし
 ビギナーエアロビクス 60人(先着順)
 エアロビクス1・2 50人(先着順)
 全てのステップ 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~レッスン開始時間まで

- ・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、敷地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。