

8月10日(月)山の日

フィットネス スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	
10:00			10:00
	10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:20~11:00 ピラティス 半澤	
11:00			11:00
	11:20~12:05 ロー50 半澤	11:20~12:00 やさしいステップ 沼尻	
12:00			12:00
13:00		13:00~18:00	13:00
14:00	14:00~14:45 ダンスエアロ maki		14:00
15:00	15:00~15:45 ボディメイク maki		15:00
16:00		卓球フリー(30分交代制) ※卓球フリーはトレジムカウンターにて 受付致しております	16:00
	16:15~17:00 ZUMBA 宇留鷲		
17:00			17:00
18:00	17:30~18:15 ボディコンバット45 張替(善)		18:00
19:00			19:00

●営業時間は10:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております

●はスタジオレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです

●全クラス定員制(第1スタジオ25名、第2スタジオ13名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です

整理券は各クラス開始45分前からスタジオ前にて配布いたします

●朝、10時20分から開始のクラスは、10時05分より配布します

●新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避ける為、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます

●クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度は、クラスの名称通りとなります

●スタジオ入室時は手指の消毒をお願いいたします。又、クラス中はマスクをご着用ください

●都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください