

# 10月月間予定表 フロアスタジオ版

		木		金		土			
		1	チア	2		3			
		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス					
4	5	6	7	キッズ	8	チア	9	キッズ	10
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★13:00~14:00 ハワイアンダンス ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	★19:00~20:00 リラックスヨガ	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★11:00~12:00 太極拳		★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス		
11	12	13	14	キッズ	15	チア	16	キッズ	17
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★13:00~14:00 ハワイアンダンス ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	休館日	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★10:00~10:45 ズンバゴールド ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス		
18	19	20	21	キッズ	22	チア	23	キッズ	24
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★13:00~14:00 ハワイアンダンス ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	★19:00~20:00 リラックスヨガ	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★11:00~12:00 太極拳		★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス		
25	26	27	28	キッズ	29	チア	30	キッズ	31
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★13:00~14:00 ハワイアンダンス ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	休館日	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★10:00~10:45 ズンバゴールド ★14:00~15:00 ピラティス		

MENU!

インボディ測定

19日(月)

~

25日(日)

※コロナウイルスの感染防止の為、ズンバ・太極舞等の動作の大きな教室は定員6名まで、ヨガ・ピラティス等の動作の少ない教室は定員8名までとさせていただきます。また教室再開後、当面の間は参加料金の値上げを行います。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

※入館時は施設利用届の提出が必要です。事前にご自宅で検温を済ませてからご来館下さい。

※トレーニングルーム初回講習会は1週間前から前日までの予約制です。

開催時間 ①11:00~11:30 ②16:00~16:30 ③18:30~19:00 (各時間 定員2名)

※第2、4火曜日は休館日になります。その他、臨時休館をする際は事前にお知らせ致します。

※教室参加は、当日受付となり、教室開催の10分前から先着順で受付を致します。

10分前の時点で定員を超えた場合は抽選とします。

※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。

※フロア教室は、トレーニングルーム初回講習会を受けていなくても参加できます。

※コロナウイルス感染拡大防止の為、教室参加者のトレーニング設備のご利用を中止いたします。