

※コロナウイルスの影響によりプログラム間を15分とし、換気をいたします。入場は開始5分前からとなります。

# サービスプログラム

2021.10~2022.3

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	ラジオ体操(トレーニングルーム内) 9:20~9:30						
10:00	ストレッチ15 10:00~10:15	爽快棒 10:00~10:20	からだ充実体操 10:00~10:10	ストレッチ15 10:00~10:15	アロマストレッチ20 10:00~10:20	からだ充実体操 10:00~10:10	爽快棒 10:00~10:20
11:00	★ BODY PUMP45 10:30~11:15	楽ヨガ 10:35~11:05	楽ヨガ 10:25~10:55	ひきしめお腹20 10:30~10:50	ひきしめお腹20 10:35~10:55	★ まずはこのエアロ 10:30~11:00	★ BODY COMBAT45 10:35~11:20
		ひきしめお腹20 11:20~11:40	アロマストレッチ20 11:10~11:30	★ まずはこのエアロ 11:05~11:35	爽快棒 11:10~11:30	ストレッチ20 11:15~11:35	
12:00							
13:00	BCテクニック 13:00~13:15						
	★ BODY COMBAT30 13:15~13:45	★ まずはこのエアロ 13:30~14:00	¥ つぎはこのエアロ 13:30~14:15 岡村 仁美				★ BODY PUMP45 13:15~14:00
14:00	ひきしめお腹20 14:15~14:35	BCテクニック 14:15~14:30		BPテクニック 14:15~14:30	¥ 整ヨガ ~SEI YOGA~ 14:00~14:45 別所 信子		¥ ヨガプラーナ 14:15~15:00 Junko
		★ BODY COMBAT30 14:30~15:00	ひきしめお腹20 14:30~14:50	★ BODY PUMP30 14:30~15:00		ひきしめお腹20 14:30~14:50	
15:00			ストレッチ20 15:05~15:25		ひきしめお腹20 15:00~15:20	爽快棒20 15:05~15:25	
		アロマストレッチ20 15:15~15:35		爽快棒 15:15~15:35			
20:00		★ BODY COMBAT45 19:45~20:30		★ BODY PUMP45 19:45~20:30	部活20 19:45~20:05	【ご案内】 コロナウイルス感染防止のため、全プログラムの <b>定員数を9名</b> とさせていただきます。	

★の付いているプログラムは整理券が必要です。整理券は開始60分前からトレーニングルーム受付で配布します。

¥の有料プログラムは200円(税込)/1プログラムです。開始60分前からトレーニング受付にて参加券をご購入ください。※先着順(定員あり) 予約不可

皆さまが安全にご参加いただくために、プログラム開始後の参加や途中退場はご遠慮ください。