

スタジオプログラム 7/1(水)～7/31(金)

※事情により変更する場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		ご利用の前に・・・
	多目的室	多目的室	多目的室	多目的室	※サブアリーナ	多目的室	多目的室	多目的室		
9:00									9:00	①体温は測ってこられましたか？ 熱のある方のご入館はお控えください。 ＊体温計は受付にございますのでお声をお掛けください。
	9:30～10:00 リズム&ストレッチ	9:20～10:00 やさしいヨガ 小野	9:30～10:00 ストレッチ	9:30～10:15 ヨガ 井上		9:30～10:00 ストレッチ		9:45～10:30 パワーヨガ 原田	10:00	②マスクはお持ちになられていますか？ 咳エチケットを徹底しましょう。 運動時以外はマスク着用をお願いします。 ※施設での販売は致しておりませんご了承ください
10:00							10:00～10:45 ボディバランス45 高橋			
11:00									11:00	③更衣室（シャワー含む）の利用はできません 運動できる格好でご来館ください。 お着替えできる部屋はございません。 ※貴重品や衣類などは各個人で管理してください。
	11:00～11:45 ボディバランス45 高田	11:00～11:40 シンプルエアロ 小倉	11:00～11:45 ピラティス 天峰	11:15～11:55 シンプルエアロ 大橋		11:00～11:45 ヨガ 石井	11:45～12:30 ヨガ 千合		12:00	
12:00										
13:00									13:00	コロナ対策のプログラム案内
	13:00～13:45 バランスコーディネーション 四谷		13:00～13:45 ヨガ 黒柳	13:00～13:45 フラダンス 岡本	13:00～13:45 太極拳 小川			13:00～13:45 ピラティス 大橋		※各プログラムの定員は15名までとさせていただきます。 プログラム参加には整理券が必要となります。 整理券の配布は1階受付でお渡しします。
14:00		14:10～14:55 ピラティス 高橋			※事情により場所を変更する場合がございます。	14:15～15:00 肩こり腰痛ケア 小倉			14:00	
15:00				14:45～15:30 ヨガ 小野					15:00	
16:00									16:00	
17:00									17:00	
18:00						最新情報はこちら(PC版) http://soja-sc.jp			18:00	
19:00									19:00	
	19:30～20:15 音楽ヨガ 綾野			19:15～20:00 ボディバランス45 高田		19:30～20:15 ヨガ 黒柳			20:00	
20:00		20:10～20:55 ヨガ 井上								
21:00									21:00	

