

2020年7月1日~

ワンコインレッスン・タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	7月21日(火)は休館日です						
30	体育館						
10:00		9:45~10:30 尻・二の腕・筋トレ 富樫 由紀	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 島田 敦子	9:45~10:30 シンプル ヨガ 島田 敦子	9:45~10:30 ボディパンプ45 島田 敦子	9:45~10:30 ボディバランス45 FX 島田 敦子	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 富樫 由紀
30				10:30~11:15 サーキットトレーニング& ストレッチ 吉住 江美	11:15~12:00 腰痛体操 島田 敦子	11:15~11:45 コアクロス 島田 敦子	11:00~11:45 ボディジャム 45 富樫 由紀
11:00	11:00~11:45 ボディパンプ 45 富樫 由紀			11:15~12:00 メガダンス45 富樫 由紀			
30				体力測定室			
12:00						12:45~13:30 ボディパンプ 45 上村 恵美	12:30~13:15 ボディパンプ 45 高橋隼人
30							
13:00							
30							
14:00	14:00~14:45 ゆったり・のんびり 健康体操 上村 恵美	14:30~15:15 ボディバランス45 FX 富樫 由紀	15:00~15:45 ボディパンプ45 富樫 由紀			14:15~15:00 ピラックス ヨガ 上村 恵美	14:00~14:45 脚腰筋トレ 上村 恵美
30							
15:00							15:15~16:00 コンディショニング ヨガ 上村 恵美
30							
16:00							
30	<p>7月ワンコイン特別プログラムで行います</p> <p>会議室・定員8名 体力測定室・定員6名・体育館定員40名 レッスン終了後・換気・消毒を行います。 お客様には、レッスン中、隣・前後の方と出来るだけ離れて頂く事と、使用したマットなど 備え付けの アルコールで 消毒をお願い致します。 ご利用の都度2F受付で利用受付表記入・検温がございます。 場所・時間・担当者が代わるので確認の上ご参加ください。</p> <p>※ご本人・ご家族に発熱の症状がある場合や体調が優れない時は、プログラムの参加はご遠慮下さい。</p>						
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00				20:00~20:45 シンプルヨガ 上村 恵美	体力測定室		
30		19:15~20:00 ボディパンプ45 島田 敦子	体育館	19:30~20:15 ボディパンプ 45 佐藤 文哉			
20:00	20:00~20:45 ボディパンプ 45 上村 恵美		20:15~21:00 ボディジャム 45 富樫 由紀		20:15~21:00 シンプルヨガ 上村 恵美		
30		20:30~21:15 ボディバランス45 ST 島田 敦子		20:45~21:30 コアクロス+トレーニング 佐藤 文哉			
21:00							
30							
22:00							