

# 1F多目的室プログラム 7月1日～7月31日

**プログラムは全て抽選とさせていただきます。**

★多目的室は他のご利用者様との兼ね合いもありますのでレッスン出来る日程が限られる場合がございます。

**休講のお知らせ（7月16日は全館休館日）**

**★月曜日 7月12日・26日全て休講（リラックスヨガ・初級エアロ）**  
**《15:30からのヨガクラスは休講はございません。》**

**★火曜日 18:45からのレッスンは2Fホワイエでの実施となります。**

**★木曜日 7月1日・15日 初級エアロビクス 休講**

- 各レッスン開始時間の20分前に受付前にお集まり下さい。
- プログラム開始20分前の時点でお集まりになっていない方は抽選対象外とさせていただきます。
- 抽選後、当りの方は券売機で券をご購入し受付にお持ち下さい。  
 より公平にご参加頂ける様にくじを導入させていただきます。  
 皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 3密を回避する為に定員はエアロ8名その他は10名といたします。
- レッスン実施場所は1階多目的室となります。
- レッスン中はマスクを着用して頂きます。
- 各レッスンは通常より運動レベルを下げて実施させていただきます。
- ご利用後は各自で消毒をしてお戻し頂きます様ご協力  
 お願い申し上げます。
- 初級エアロビクスはマットは使用いたしません。

時間区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前 9:00 から 11:45	リラックスヨガ 9:40～10:25 ★【長山】 45分 定員10名 ★抽選★ 9:20～			初級エアロ 9:40～10:25 ★【小室】 45分 定員8名 ★抽選★ 9:20～	シェイプアップ タイム 10:30～11:15 ★【ジラーノ】 45分 定員8名 ★抽選★ 10:10～		
午後Ⅰ 12:00 から 14:45	初級エアロ 13:30～ ★【石村】 45分 定員8名 ★抽選★ 13:10～	初級エアロ 12:15～ ★【小川】 45分 定員8名 ★抽選★ 11:55～			ピラティス 13:00～ ★【野島】 45分 定員10名 ★抽選★ 12:40～		
午後Ⅱ 15:00 から 17:45	ヨガ 15:30～ ★【長瀬】 45分 定員10名 ★抽選★ 15:10～						
夜間 18:00 から 19:45		初級エアロ 18:45～ ★【hama】 45分 定員6名 ★抽選★ 18:25～ (2Fホワイエ)				シェイプアップ タイム 18:45～ ★【ジラーノ】 45分 定員8名 ★抽選★ 18:25～	