

2F(ホワイエ)体育館前プログラム 10月1日～

- 各レッスンは、先着順となります。各区分10分前より受付を開始いたします。受付から整理券をお持ち下さい。
- 3密を回避する為に定員は12名といたします。
- レッスン実施場所は2階体育館前(ホワイエ)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頂きます。
- ヨガレッスンご参加の方は**受付後、9時になりましたらトレ室よりエアロマット・タオル(消毒用)を各自お持ち頂き2Fへお越し下さい。(マットご持参の方も9時になるまで1Fでお待ち下さい。)ご利用後は各自で消毒をトレーニングルームにお戻し頂きます様ご協力お願い申し上げます。 ※初級エアロはマットは使用いたしません。
- 「ピラティス」・「シェイプアップタイム」ご参加の方は**受付後、トレ室よりエアロマット・タオル(消毒用)を各自お持ち頂き2Fへお越し下さい。ご利用後は各自で消毒をトレーニングルームにお戻し頂きます様ご協力お願い申し上げます。

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 9:30～10:15 ★【長山】 45分 定員12名			初級エアロ 9:30～ ★【小室】 45分 定員12名			
午後Ⅰ 12:00 から 14:45	初級エアロ 13:30～ ★【石村】 45分 定員12名	初級エアロ 12:15～ ★★【小川】 45分 定員12名			ピラティス 13:30～ ★【野島】 45分 定員12名	初級 エアロ 13:00～ ★【高村】 45分 定員12名	
午後Ⅱ 15:00 から 17:45							
夜間 18:00 から 20:45		初級エアロ 19:15～ ★【hama】 45分 定員12名				シェイプアップ タイム 19:00～ ★【ジラーノ】 45分 定員12名	