

2F(ホワイエ)体育館前プログラム 1月8日～

北部公園体育館営業時間変更の為プログラムを変更させていただきます。

- 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いただきます。
- 「**ヨガ**」・「**ピラティス**」・「**シェイプアップタイム**」
上記プログラムに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。
- 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 9:30～10:15 ★【長山】 45分 定員12名			初級エアロ 9:30～10:15 ★【小室】 45分 定員12名	シェイプアップ タイム 10:30～ 11:15 ★【ジラーノ】 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	骨盤ヨガ 13:30～ ★【長山】 45分 定員12名		ピラティス 13:30～ ★【野島】 45分 定員12名		
午後Ⅱ 15:00 から 17:45	ヨガ 15:30～ ★【長嶺】 45分 定員12名						

★トレーニング室ご利用時間は17:45までとさせていただきます。