

# 年末年始自由参加プログラム<sup>2020</sup> 12/28~1/3<sup>2021</sup>

時刻	12月28日(月 MON)		12月29日(火 TUE)		12月30日(水 WED)		12月31日(木 THU)大晦日		1月2日(土 SAT)		1月3日(日 SUN)		時刻
	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	
10:00													10:00
10:15~(10分)													
	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		
10:30~(20分)	ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(20分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(20分) 身体スッキリ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(20分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	11:00
	三村		河上		土肥		川口		土肥		河上		
		前田		三村		劔田		寺坪		有井		黒田	
11:15~(30分)	はじめてエアロ		11:15~(30分) はじめてエアロ		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:15~(30分) ピラティス		11:15~(40分) はじめてエアロ&コンディショニング		11:15~(40分) はじめてエアロ&コンディショニング		11:00
	三村		河上		土肥		川口		土肥		土肥		
12:00													12:00
13:00													13:00
13:30~(20分)	身体スッキリ	13:15~(30分) ゆったりウォーク	13:30~(30分) 身体スッキリ		13:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ		13:30~(45分) パワーヨガ		13:30~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	13:15~(30分) ウォーターコンディショニング	13:30~(20分) 身体スッキリ	13:15~(30分) ゆったりウォーク	14:00
	三村	寺坪	河上		土肥		河上		土肥	黒田	河上	黒田	
14:10~(20分)	柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:30~(45分) パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:30~(45分) はじめてエアロ&コンディショニング	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:45~(30分) はじめてエアロ	14:15~(30分) ウォーターコンディショニング	14:10~(20分) 身体スッキリ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:10~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:00
	三村	寺坪	河上	松永	土肥	有井(良)	河上	前田	土肥	黒田	河上	有井(良)	
15:00~(30分)	はじめてエアロ		15:00~(30分) はじめてエアロ		15:30~(20分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:30~(20分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:00~(30分) はじめてエアロ		15:00~(30分) はじめてエアロ		15:00
	三村		河上		土肥	有井(良)	河上	前田	土肥		河上		
15:45~(20分)	ゆったりストレッチ		15:30~(20分) ゆったりストレッチ						15:45~(20分) ゆったりストレッチ		15:45~(20分) ゆったりストレッチ		15:00
	三村		河上						土肥		河上		
17:00													17:00
	点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		
	10:00~17:00		10:00~17:00		10:00~17:00		10:00~17:00		10:00~17:00		10:00~17:00		

## 年末年始営業時間 1月1日(金)休館日

2020年  
 12月28日(月) 10:00~17:00  
 12月29日(火) 10:00~17:00  
 12月30日(水) 10:00~17:00  
 12月31日(木) 10:00~17:00  
 2021年  
 1月 1日(金) 休館日  
 1月 2日(土) 10:00~17:00  
 1月 3日(日) 10:00~17:00  
 1月 4日(月) 休館日

大スタジオご利用の際は、上着など体温調整できる物をお持ちください。

## マスク着用 ご協力をお願い



館内でご利用の際は、マスク着用をお願いします。

## 水分補給できる物 をご持参ください



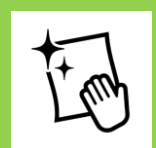
脱水症状や熱中症にならないよう、こまめな水分補給をお願いします。

## 手指消毒 ご協力をお願い



こまめな手洗い、手指消毒を行いましょう。

## 拭き上げ清掃 ご協力をお願い



器具・用具ご使用後は拭き上げ清掃をお願いいたします。