

自由参加プログラムスケジュール(9月)10:00~17:00

時刻	火 TUE/22日(火)秋分の日		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN/21日(月)敬老の日		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
	コアトレ 10:30~(20分)	らくちんアーク 10:30~(30分)	ゆったりストレッチ 10:30~(20分)	ゆったりウォーク 10:30~(30分)	身体スッキリ 10:30~(20分)	らくちんアーク 10:30~(30分)	ゆったりストレッチ 10:30~(20分)	ゆったりウォーク 10:30~(30分)	コアトレ 10:30~(20分)	らくちんアーク 10:30~(30分)	柔軟性向上ストレッチ 10:30~(20分)	ゆったりウォーク 10:30~(30分)	11:00
11:00													11:00
	リズム体操 11:15~(30分)		THE・腹筋 11:15~(30分)		やさしいヨガ 11:15~(30分)		身体スッキリ 11:15~(30分)		リズム体操 11:15~(30分)		身体スッキリ 11:15~(30分)		12:00
12:00													12:00
13:00													13:00
	柔軟性向上ストレッチ 13:30~(20分)		ゆったりストレッチ 13:30~(20分)		コアトレ 13:30~(20分)	ゆったりウォーク 13:15~(30分)	リズム体操 13:30~(20分)	らくちんアーク 13:15~(30分)	柔軟性向上ストレッチ 13:30~(20分)	ウォーター コンディショニング 13:15~(30分)	コアトレ 13:30~(20分)	ゆったりウォーク 13:15~(30分)	14:00
14:00													14:00
	THE・腹筋 14:20~(20分)	らくちんアーク 14:15~(30分)	身体スッキリ 14:20~(30分)	ゆったりウォーク 14:15~(30分)	リズム体操 14:20~(20分)	ウォーター コンディショニング 14:15~(30分)	THE・腹筋 14:20~(30分)	ゆったりウォーク 14:15~(30分)	身体スッキリ 14:20~(20分)		身体スッキリ 14:20~(30分)		15:00
15:00													15:00
	リズム体操 15:10~(30分)	ゆったりウォーク 15:15~(30分)	THE・腹筋 15:20~(20分)	らくちんアーク 15:15~(30分)	やさしいヨガ 15:10~(30分)		身体スッキリ 15:20~(20分)		リズム体操 15:10~(30分)	ゆったりウォーク 15:15~(30分)	THE・腹筋 15:20~(20分)	らくちんアーク 15:15~(30分)	16:00
16:00													16:00
	ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		17:00
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'~)		
	火		水		木		金		土		日		

**マスク着用
ご協力をお願い**



館内で利用の際は、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。

**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。

**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。

**距離を
保ちましょう**



ご利用の際は、お客様同士の会話、距離にご配慮ください。

**検温を
実施しております**



体温が37.4度以上の方は、利用できません。ご了承ください。