2020年4月20～26日　特別プログラムスケジュール

緑プログラムはシューズ不要

	4/20(月)			4/21(火)			水	4/23(木)			4/24(金)			4/25(土)			4/26(日)		
	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア		スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア
8:00	9:00～9:30			9:00～9:30															
9:00	機能改善 ストレッチポール 小杉 30		10:00～10:30	おはようストレッチ 村井 30		10:00～10:30													
10:00	シンプルステップ 吉田 30		パワーウォーキング 小杉 30	簡単ボクササイズ 吉田 30	11:00～11:30	水中ウォーキング 村井 30													
11:00		11:30～12:00 マットサイエンス 小杉 30			デトックスストレッチ 吉田 30														
12:00			プール給水			プール給水													
13:00	13:30～14:15 リトモス 東海 45		14:00～14:30	14:00～14:45		14:00～14:30													
14:00	14:45～15:30 マットサイエンス（定員22名） 小杉 45	14:45～15:15 ホットヨーガ 東海 30	水中ウォーキング 吉田 30	初級ステップ（定員18名） 小杉 45		水中ウォーキング 倉田 30													
15:00				15:15～15:45 楽しく筋トレ 小杉 30															
16:00			プール給水			プール給水													
17:00																			
18:00	18:30～19:00 シンプルエアロ 倉田 30	19:00～19:30 ホットヨーガ 東海 30	19:00～19:30 ショートアクア 久保 30	18:30～19:15 小杉塾＆ストレッチ 小杉 45	19:00～19:30 ストレッチポール（定員10名） 久保 30														
19:00																			
20:00	閉館時間　20:00（ジム・プール利用終了時間　19:30）																		
21:00																			

臨時休館となります。

臨時休館期間

4月22日(水)～5月13日(水)

※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。

※プログラムは開始5分前にお集まりください。
　また、途中入場・途中退室は危険のためご遠慮ください。

※運動を行う際は、タオル・水分（キャップ付きのもの）を
　必ずお持ちください。

※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分
　（キャップ付きのもの）を必ずお持ちください。
　ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。
　（ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけます。）

※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始
　30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。
　9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。
　定員：メインスタジオ（20名）・ホットスタジオ（12名）
　定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。

※有料レッスンは事前にお申し込みください。
　予約申込については、フロントにてご確認ください。

※状況により期間を変更する場合がございます。ご了承ください。