

	6/29(月)			6/30(火)			水	7/2(木)			7/3(金)			7/4(土)			7/5(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 おはようストレッチ 村井 30			9:00～9:30 青竹ストレッチ 東海 30			<div style="background-color: red; color: black; padding: 20px; border: 2px solid black;"> <h2 style="text-align: center;">＜7月 プログラムスケジュール＞</h2> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">7月より、プログラムの時間や本数が 通常プログラムに戻ります。 また、有料プログラムも再開致します。 (一部を除く)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">※各プログラムの参加人数にご注意ください</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">また、内容につきましては、別紙をご参照ください。</p> </div>													
9:00	10:00～10:45 初級ステップ 吉田 45		10:00～10:30 水中ウォーキング 村井 30	10:00～10:30 シンプルエアロ 東海 30		10:00～10:30 ショートアクア 吉田 30														
10:00	11:00～11:30 ホットストレッチ 吉田 30			11:00～11:30 ストレッチポール 吉田 30																
11:00			プール給水			プール給水														
12:00	13:30～14:15 リモス 東海 45		14:00～14:30 水中ウォーキング 倉田 30	14:00～14:45 楽しく筋トレ 倉田 45		14:00～14:30 水中ウォーキング 久保 30														
13:00	14:45～15:15 ホットヨーガ 東海 30																			
14:00	<新型コロナウイルス感染防止対策>							休 館 日												
15:00	・レッスン時間は基本30分となります。 また、休業期間を踏まえ、強度を下げて行います。  ・スタジオの換気や消毒のため、各プログラムの間隔を 30分以上空けさせていただきます。  皆様のご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。																			
16:00																				
17:00																				
18:00	19:00～19:45 初級ステップ 倉田 45	19:30～20:00 ホットヨーガ 東海 30	19:30～20:00 ショートアクア 久保 30	19:00～19:30 シンプルエアロ 久保 30	19:30～20:00 ホットストレッチ 倉田 30															
19:00																				
20:00																				
21:00																				

= 初心者対応プログラム

※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せん。)

※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。

**特別レッスン期間中定員**  
**メインスタジオ：12名**  
**ホットスタジオ：6名**  
**※ストレッチポール：5名**

平日閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間 21:30) 土曜閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間 21:30)  
日曜・祝日閉館時間 17:00(ジム・プール利用終了時間 16:30)