

# 2025年 7月 21日(月) 祝日プログラム

|                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                                      |                                                                                                                                        | <div><div>UBOUND参加受付方法</div><div><div>● 事前申し込み・先着順です。<br/>7 / 7 (月) 9:00～<br/>2階トレーニングルーム受付窓口で直接お申込み下さい<br/>(お電話では承っておりません)</div><div>お申し込みはご本人様のみとさせていただきます。<br/>キャンセルされる場合は必ずお電話または窓口にて<br/>ご連絡ください</div><div>● 当日定員に空きがございましたら<br/>当日 13:50～2階入場受付口で受付開始します。<br/>参加者名簿へお名前の記入をお願いします。</div></div></div>                                                                                                                                                                                           |
| 10                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11                                     | 【コース型教室】<br>婦人体操                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13                                     | 12:45～13:45<br>機能改善ストレッチ60<br>(ストレッチポール使用)<br>【定員25名】 中野                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14                                     | 14:00～14:45<br>かんたんステップ45<br>(昇降台使用)<br>【定員30名】 黒澤  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15                                     | 15:00～16:00<br>BODYPUMP60<br>【定員30名】 岡崎             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16                                     | 16:15～17:00<br>UBOUND 黒澤 <br>【事前予約制/定員20名】          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17                                     | 17:15～17:35<br>ストレッチ20 黒澤                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19                                     |                                                                                                                                        | <div>★レッスンご利用の際のお願い ★<br/>皆様が安全で快適にご利用いただくために以下の内容をご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。</div> <div><div>◆ レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ記入をお願いいたします。</div><div>◆ レッスン参加は先着順です。(UBOUNDのみ事前予約制)</div><div>◆ レッスン前の順番待ちは行わないようお願いいたします。</div><div>◆ 安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はお断りいたします。</div><div>◆ 定員の表記がないレッスンは40名です。</div><div>◆ レッスン開始前・終了後はマット・器具等の除菌清掃にご協力ください。</div><div>◆ 靴印がついているレッスンは室内シューズをご用意ください。</div><div>◆ 教室内より教室内容・担当者の変更がある場合がございます。</div><div>◆ 体調不良時は参加をお控えください。</div><div>◆ マスクの着用は任意となります。</div></div> |
| 20                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 21                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 営業時間 9:00 ～ 22:00 (サウナ・浴室は10:00～22:00) |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |