

# 大蔵第二運動場トレーニングルーム プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	【コース型教室】 ゴルフ コンディショニング 9:15~10:30 海老澤	ピラティス60 9:30~10:30 栗園		リラックスヨガ60 9:45~10:45 鏡木	【コース型教室】 さわやか体操 9:30~10:45 長野・多胡・長江	アロマヨガ60 9:30~10:30 広田	グループファイト& テクニク60 9:30~10:30 山中
11:00	【コース型教室】 婦人体操 10:45~12:15 禰津	シンプルエアロ45 10:45~11:30 太田(佳)	【コース型教室】 婦人体操 10:30~12:00 長江	ストレッチ30 11:00~11:30 米吉	【コース型教室】 のんびり体操 11:00~12:00 長野・多胡・長江	シンプルエアロ& 筋コン60 10:40~11:40 黒澤	ストレッチ30 10:45~11:15 山中
12:00		ストレッチ30 11:45~12:15 太田(佳)		シンプルエアロ& 筋コン60 11:40~12:40 関口		ストレッチ30 11:50~12:20 黒澤	ピラティス45 11:30~12:15 歩
13:00	ストレッチ30 12:45~13:15 西川	シンプルエアロ& ベルビク45 12:30~13:15 前畑	ストレッチ20 12:30~12:50 山中	やさしいヨガ45 12:50~13:35 関口	ゆっくりエアロ30 12:15~12:45 ARI	リセット& エンジョイエアロ60 12:30~13:30 前畑	ヒップホップ基礎30 12:30~13:00 歩
14:00	ゆっくりエアロ& 筋コン45 13:30~14:15 黒澤	筋コン30 13:25~13:55 RUKA	ベルビク45 (骨盤) 13:00~13:45 関口		グループパワー45 13:30~14:15 【定員30名】 ARI		ヒップホップ45 13:15~14:00 歩
15:00	シンプルエアロ& 筋コン45 14:30~15:15 黒澤	ヨガ45 14:05~14:50 RUKA	ラテンエクスプレス コンサルサ45 13:55~14:40 工藤	グループファイト45 13:50~14:35 太田		グループパワー45 13:45~14:30 【定員30名】 西川	バランスボール30 14:15~14:45 本村
16:00	シンプルエアロ& 筋コン45 14:30~15:15 黒澤	コアリラックス 15:00~15:15 入江	ヨガ60 14:50~15:50 米村	ピラティス60 14:50~15:50 歩	エンジョイエアロ45 14:30~15:15 IPPEI	グループファイト45 14:45~15:30 黒澤	シンプルステップ45 15:00~15:45 ARI
17:00	ボクシングピクス& ストレッチ60 15:30~16:30 西脇	ゴルファー'S 体幹トレーニング45 15:30~16:15 後藤			ズンバ45 15:30~16:15 IPPEI	ヒーリング コンディショニング45 15:45~16:30 福永	グループパワー45 16:00~16:45 【定員30名】 ARI
18:00	ストレッチ20 18:10~18:30 黒澤	グループパワー30 18:15~18:45 【定員30名】 LISA	コアチャレンジ 18:30~18:45 ARI		ベルビク45 (骨盤) 18:00~18:45 前畑	【レッスン】ご利用の際のお願い	
19:00	ボクシングピクス& ストレッチ60 18:45~19:45 西脇	ズンバ45 19:00~19:45 IPPEI	グループパワー45 19:00~19:45 【定員30名】 ARI	ピラティス60 18:45~19:45 山田	エンジョイエアロ& ストレッチ45 19:00~19:45 ARI	※遵守しただけには、ご利用をお断りさせて いただく場合がございます。今後の状況によっては、 対応を変更させていただく場合がございますので、 ご了承ください。	
20:00	<p>緊急事態宣言の発出に伴い、レッスンプログラムや営業時間を変更させていただきます。</p> <p>皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。</p> <p><b>営業時間9:00~20:00</b></p>						<p>◆トレーニングルーム内は必ずマスク着用をお願いします。</p> <p>※無理のない適度なペースや運動強度の調整、定期的な水分補給をお願いします。</p> <p>◆換気を強化するため、レッスン実施中は窓を開放します。</p> <p>◆レッスンの順番待ちには行わないようにご協力ください。</p> <p>◆お客様同士の距離、間隔を確保するため、参加人数を制限しております。</p> <p>最大33名とさせていただきます。</p> <p>◆レッスン参加は先着順とさせていただきます。</p> <p>◆レッスン参加のご予約はできかねます。</p> <p>◆レッスン参加前に手指消毒をお願いします。</p> <p>◆掛け声など大きな発声はご遠慮ください。</p> <p>◆ハイタッチなど、お客様同士、スタッフとの接触はお控えください。</p> <p>◆レッスン開始前、終了後は、マット、器具等の除菌消毒にご協力ください。</p>

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となります。  
 ※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。  
 ※定員縮小のため通常営業よりも参加人数に制限をさせていただきます。