

【4月】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	NEW BODYCOMBAT& 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 西川	【コース型教室】 免疫カアップ体操 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 担当者・内容・時間変更
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	ヨガ45 11:25~12:10 宙 担当者・時間変更
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	内容変更	ヒップホップ基礎30 12:20~12:50 宙 担当者・時間変更
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	NEW	NEW BODYPUMP45 13:30~14:15 【定員30名】 ARI	NEW	NEW BODYPUMP45 13:45~14:30 【定員30名】 西川 NEW ヒップホップ45 13:00~13:45 宙
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	BODYCOMBAT & テクニク45 13:50~14:35 太田	エンジョイエアロ45 14:30~15:15 IPPEI	NEW BODYCOMBAT & テクニク45 14:45~15:30 黒澤	NEW BODYCOMBAT & テクニク45 14:45~15:30 黒澤 NEW シンプルステップ45 15:00~15:45 ARI
16:00	ストレッチ20 15:25~15:45 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	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	NEW BODYPUMP45 16:00~16:45 【定員30名】 ARI
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 参加について : レッスン参加の際にもマスクの着用が必須となります。 ○ 強度について : 通常の内容よりも強度を抑えて実施をします。 ○ 定員について : 最大33名までとさせていただきます。 前後左右十分な間隔をあけて設定しております。 足元の目印を基準にお立ちください。 ○ 換気について : レッスン実施中は窓を開放し換気をします。 </div>						ストレッチ20 17:00~17:20 本村
18:00							【レッスン】ご利用の際のお願い
19:00				ピラティス60 18:30~19:30 山田	ベルビク45 (骨盤) 18:45~19:30 前畑	<p>※遵守いただけない際には、ご利用をお断りさせていただきます場合がございます。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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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。 ※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。 ◆換気を強化するため、レッスン実施中は窓を開放します。 ◆レッスン前の順番待ちは行わないようにご協力ください。 ◆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。 最大33名とさせていただきます。 ◆レッスン参加は先着順とさせていただきます。 ◆レッスン参加のご予約はできかねます。 ◆レッスン参加前に手指消毒をお願いします。 ◆掛け声など大きな発声はご遠慮ください。 ◆ハイツなど、お客様同士、スタッフとの接触はお控えください。 ◆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。 	
20:00	ボクシングピクス& ストレッチ60 19:45~20:45 西脇	NEW BODYPUMP30 20:00~20:30 【定員30名】 LISA	NEW BODYPUMP45 20:00~20:45 【定員30名】 ARI	ボクシングピクス& ストレッチ60 19:45~20:45 西脇	エンジョイエアロ& ストレッチ45 19:45~20:30 ARI		
21:00	<p>4/1(木)~4/21(水)の間は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。 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>営業時間9:00~21:00 (浴室・サウナ営業10:00~21:00)</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。