

11月 館内プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ストレッチポールピラティス 10:50～ 二瓶 12:00～ 二瓶	5 エアロ&筋トレ 10:50～ 田中 12:00～ 田中	6	7
8	9	10 腹筋ざんまい 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳	11 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤	12	13	14
15	16	17 マットサイエンス 10:50～ 塚田 12:00～ 塚田	18 簡単サーキット 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳	19	20	21
22	23	24 ひたすら筋トレ 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤	25 ポルド・ブラ 10:50～ 田中 12:00～ 田中	26 コンディショニング 10:50～ 塚田 ストレッチポールピラティス 12:00～ 二瓶	27	28
29	30	ダンベル				

□館内プログラムは定員8名となります。運動のご予約の際に、合わせてご予約をお願い致します。空きがあれば当日参加も可能となります。

□館内プログラムは30分間です。

□掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、変更・休講になる場合がございますので、ご了承下さい。

□必ずマスク着用でご参加下さい。

□当面の間はスタッフが参加者に触れる行為はいたしません。(姿勢の修正など)

□参加者同士、十分な距離をとってご参加下さい。

□レッスン中こまめな水分補給をお願い致します。

□新型コロナウイルス感染拡大防止のため、プログラムに参加する際はスタッフの指示に従っていただきますよう、ご協力お願い致します。