



月		火		水		木 休 館 日	金		土		
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
入9:00 出10:00									入9:00 出10:40		
フラ オプション 9:10-9:40 内田									カーディオ 9:15-10:05 内田		
入10:00 出11:40		入10:00 出11:40		入10:00 出11:40				入10:00 出11:40		入10:40 出12:20	
ヘルシー 10:15-11:05 才木		太極舞 10:15-11:05 内田		カーディオ 10:15-11:05 内田				カーディオ 10:15-11:05 宮田		ZUMBA 10:55-11:45	
入11:40 出13:20		入11:40 出13:20		入11:40 出13:20				入11:40 出13:20		入12:20 出14:00	
ZUMBA 11:55-12:45		ポールシェイプ 11:55-12:45 宮田		ZUMBA STEP 11:55-12:45				STRONG NATION 11:55-12:45		ヨガ コンディショニング 12:35-13:25 才木	
外部指導		入14:40 出16:20		入14:40 出16:20				入14:40 出16:20			
		カーディオ (ジョイント) 14:50-15:30 内田		チェア エクササイズ 14:50-15:40 才木							
入17:30 出19:00		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 6月のジョイント 7日・14日・21日 </div>		入17:30 出19:00			入17:30 出19:00		ヒップホップ 16:45-18:15 4日・11日・18日 (小学生)		
				入19:00 出20:30		入19:00 出20:30			入19:00 出20:30		ヒップホップ 18:30-20:00 4日・11日・18日 (中学生・高校生・一般)
ZUMBA 19:20-20:10		ZUMBA STEP 19:20-20:10		STRONG NATION 19:20-20:10			ZUMBA 19:20-20:10				

入出時間 厳守のお願い

- ・受付、予約時の混雑回避のため
- ・待ち時間の短縮のため
- ・清掃時間確保のため
- ・ジム利用の方は時間内での利用となります

更衣室利用について

- ・6人までの入室
- ・次に待っている方のために更衣は早めをお願いします
- ・マスク無しの会話は✖
- ・シャンプー✖(滞在時間短縮のため)
- ・ドライヤーの持込✖(〃)
- ・荷物は必ずロッカーへ

※スタジオ・ジム内には荷物を置かないようにご協力ください。

※スケジュールは定期的に見直してまいりますのでよろしくお願いいたします。

2022年6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 メンテ ナンス	30		