【４月２１日～３０日】特別プログラムスケジュール（※常温プログラム）

宮の森スポーツ倶楽部

※休館日

月曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア

火曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
整 10:20～10:50 ヨガ 高橋 カオリ	
整 11:30～12:00 ヨガ 高橋 カオリ	
整 13:00～13:30 ヨガ 三浦 佑介	
整 14:15～14:45 CXWORX 三浦 佑介	
整 19:00～19:30 BODYPUMP 内田 敬夫	
整 20:00～20:30 BODYCOMBAT 大関 丈也	

水曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
整 10:20～10:50 エアロビクス(初級) 西村 幸江	
整 11:30～12:00 ステップ(初級) 西村 幸江	
整 13:00～13:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫	
整 14:15～14:45 BODYPUMP 内田 敬夫	
整 19:00～19:30 BODYBALANCE Miho	
整 20:00～20:30 BODYJAM Miho	

木曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
整 10:20～10:50 ヨガ 山根 友香	
整 11:30～12:00 ヨガ 荒澤 理恵	
整 13:00～13:30 ヨガ 荒澤 理恵	
整 14:15～14:45 背筋ピン スタッフ	
整 19:00～19:30 ヨガ 三浦 佑介	
整 20:00～20:30 CXWORX 三浦 佑介	

金曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
整 10:20～10:50 ヨガ 高橋 カオリ	
整 11:30～12:00 BODYBALANCE Miho	
整 13:00～13:30 BODYJAM Miho	
整 14:15～14:45 BODYCOMBAT Miho	
整 19:00～19:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫	
整 20:00～20:30 BODYPUMP 内田 敬夫	

土曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
整 10:20～10:50 ヨガ 荒澤 理恵	
整 11:30～12:00 ヨガ 荒澤 理恵	
整 14:00～14:30 BODYBALANCE Miho	
整 15:00～15:30 BODYJAM Miho	
整 16:00～16:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫	
整 17:00～17:30 BODYATTACK 三浦 佑介	
整 18:00～18:30 CXWORX 三浦 佑介	

日曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
整 10:20～10:50 ヨガ 三浦 佑介	
整 11:40～12:10 ヨガ 三浦 佑介	
整 12:45～13:15 CXWORX 三浦 佑介	
整 13:45～14:15 BODYCOMBAT 大関 丈也	
整 14:45～15:15 BODYPUMP 内田 敬夫	

＜ご案内＞
新型コロナウイルスの感染予防として、
4/21(火)より、営業時間を短縮営業と
させていただくこととなりました。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解の程、よろしくお願い致します。

●短縮営業時間●

平日 １０時００分 ～ ２１時００分
土　 １０時００分 ～ １９時００分
日祝 １０時００分 ～ １７時００分

●整理券配布方法●

整理券の配布方法につきましては、
通常の配布方法と異なります（定員12名）
詳細は、ＨＰ 又は掲示板をご覧下さい。