

# 【6/6～6/30】特別プログラムスケジュール (※常温プログラム)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア
※休館日													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30		整 10:30～11:00 フローヨガ 金子 里実		整 10:30～11:00 背筋ピン スタッフ		整 10:30～11:00 お腹すっきりヨガ 荒澤 理恵		整 10:30～11:00 ボールストレッチ スタッフ		整 10:30～11:00 背筋ピン スタッフ		整 10:30～11:00 フローヨガ 三浦 佑介	
11:00													
11:30										整 11:45～12:15 BODYPUMP スタッフ		整 11:45～12:15 パワーヨガ 三浦 佑介	
12:00													
12:30													
13:00		整 13:00～13:30 BODYPUMP スタッフ		整 13:00～13:30 ボールストレッチ スタッフ		整 13:00～13:30 BODYPUMP スタッフ		整 13:00～13:30 背筋ピン スタッフ		整 13:00～13:30 お腹すっきりヨガ 荒澤 理恵		整 13:00～13:30 BODYPUMP スタッフ	
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00		整 19:00～19:30 お腹シェイプ スタッフ		整 19:00～19:30 BODYPUMP スタッフ		整 19:00～19:30 フローヨガ 三浦 佑介		整 19:00～19:30 ボールストレッチ スタッフ					
19:30													
20:00		整 20:00～20:30 BODYPUMP スタッフ		整 20:00～20:30 筋膜リリース スタッフ		整 20:00～20:30 パワーヨガ 三浦 佑介		整 20:00～20:30 BODYPUMP スタッフ					
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													

**＜ご案内＞**  
 スタジオプログラム再開にあたりましては、  
 新型コロナウイルス感染拡大の予防として  
 FIA（日本フィットネス産業協会）の  
 ガイドラインに基づきながら実施いたしま  
 す。  
 強度の高い運動プログラムについては当面の  
 間、中止とさせていただきます。  
 皆様のご理解の程 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～17時00分  
 日祝 10時00分～17時00分

**●セルフ営業時間●**  
 平日 21時00分～翌10時00分  
 土 17時00分～翌10時00分  
 <休館日 毎週 月曜>  
 日 17時00分～火10時00分

**●整理券について●**  
 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 又は掲示板をご覧ください。