

スポーツPAL45 3F Aスタジオ 特別スケジュール

2020年 6月 22日 ~ 6月 29日

	22/29日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:20~	10:20~		10:20~	10:20~	10:20~
11:00		青竹& ストレッチ 60分 太田	青竹& ストレッチ 60分 太田		かんたん ズンバ 60分 林	ダンベル &ストレッチ 60分 服部	青竹& ストレッチ 60分 太田
12:00		11:30~ バレトン 太田			11:30~ Q-REN 林		11:30~ バレトン 太田
13:00	13:00~ フラダンス 60分 池田	12:15~ やさしい ステップ 60分 服部	12:45~ Q-REN 60分 林	12:45~ ストレッチ &筋コン45分 清水		12:40~ ベーシック ヨガ 60分 朝倉	
14:00		14:00~		14:00~		14:00~	
15:00		初めて ピラティス 60分 城石		バランス コーデ45分 清水		ボディ コンディショニング 60分 田村	
19:00	19:00~ 初めて ピラティス 60分 城石			19:20~ ストレッチ &筋コン45分 清水			
20:00		20:30~ ベーシック ヨガ 60分 朝倉			20:00~ ベーシック ヨガ 60分 田村		
21:00							

※スタジオ定員は10名となります。開始時刻の1時間前から3Fジムカウンターに番号札を設置します。

※都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。

※マスク着用をお願いします。但し、熱中症には十分注意し、適宜にマスクをはずして深呼吸や水分補給は行って下さい。

※スタジオ内ではソーシャルディスタンスを守り、過度な発声・会話はお控え下さい。