

スポーツPAL45 3F Aスタジオ 特別スケジュール

2020年 6月 9日 ~ 6月 14日

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:20~	10:20~		10:20~	10:20~	10:20~
		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
11:00		11:30~			11:30~		11:30~
		バレトン 太田			Q-REN 林		バレトン 太田
12:00		12:15~					
		やさしい ステップ 60分 服部	12:45~	12:45~		12:40~	
13:00			Q-REN 60分 林	ストレッチ &筋コン45分 清水		ベーシック ヨガ 60分 朝倉	
14:00		14:00~		14:00~		14:00~	
		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				19:20~			
				ストレッチ &筋コン45分 清水			
20:00		20:30~			20:00~		
		ベーシック ヨガ 60分 朝倉			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。

※都合によりに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・会話は控え下さい。