

# フィットネスクラブ甘露の森 スタジオプログラム

	火曜日 (Tue)	水曜日 (Wed)	木曜日 (Thu)	金曜日 (Fri)	土曜日 (Sat)	日曜日 (Sun)
10:00						
10:00-10:25	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)			
10:25-11:00				リラックスヨガ60 10:25(60)	ベーシックヨガ60 10:25(60)	骨盤ヨガ60 10:25(60)
11:00	スロートレーニング 11:00(30)	第1,3,5週目 LIIT 11:00(30)	第2,4週目 青竹 11:00(30)			
11:00-11:40			ショートBODY 11:00(30)			
11:40-12:00		はじめてのバレエ 11:40(60)				
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
15:00-15:30			スロートレーニング 15:00(30)			
16:00	ストレッチ 16:00(30)	ショートBODY 16:00(30)	ストレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)
17:00						
18:00						
19:00	スロートレーニング 19:00(30)	ショートBODY 19:00(30)	LIIT 19:00(30)	第1,3,5週目 ベーシックヨガ 18:45(60)	第2,4週目 リラックスヨガ 18:45(60)	
20:00						
21:00						

～コロナウィルス対策にご協力ください。～

- 風邪の症状やだるさ、または37.5度以上の熱がある方はお控えください。 ●使用されたマットは消毒剤とキッチンペーパーで拭いて頂くようご協力ください。
- 来館者様の同居者の方に感染者または感染者への接触があることが判明した場合はご利用をお控え頂く場合がございます。 ●小まめな除菌にご協力ください。