

2024年 7月 15日(月) 祝日プログラム

9		<h3 style="text-align: center;">UBOUND参加受付方法</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 事前申し込み・先着順です。 7/ 1(月) 9:00～ 2階トレーニングルーム受付窓口で直接お申し込み下さい。 (お電話では承っておりません) お申し込みはご本人様のみとさせていただきます。 キャンセルされる場合は必ずお電話または窓口にてご連絡ください。 ● 当日定員に空きがございましたら 当日 14:05～ 2階入場受付窓口で受付開始します。 参加者名簿へお名前の記入をお願いします。
10		
11	ストレッチ20 11:25～11:45 西川	
12	かんたんステップ45  12:00～12:45 【定員30名】黒澤	
13	ヨガ60 13:00～14:00 米田	
14	バランスボールde リフレッシュ45 14:15～15:00 【定員30名】米田	
15	ボディコンバット60  15:15～16:15 【定員33名】黒澤	
16	UBOUND45  16:30～17:15 【事前予約制/定員20名】LISA	
17	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">事前申し込み</div>	
18		
19		
20		
21		

かんたんステップ45 (12:00～12:45)
昇降台を使って「昇る⇄降りる」を様々なステップと組み合わせ、音楽に合わせて動く有酸素運動。初心者向けのクラスです。
難易度 ★/ 強度 ★

ヨガ60 (13:00～14:00)
ヨガは身体の柔軟性を高め、筋力を鍛えるだけでなく心を落ち着かせる効果もあります。夏バテ対策にぴったりなヨガクラスです。
難易度 ★/ 強度 ★

- ★レッスンご利用の際のお願い★
- 皆様が安全で快適にご利用いただくために以下の内容をご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。
- ◆ レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ記入をお願いいたします。
 - ◆ レッスン参加は先着順です。(UBOUNDのみ事前予約制)
 - ◆ レッスン前の順番待ちは行わないようお願いいたします。
 - ◆ 安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はご遠慮ください。
 - ◆ 定員の表記がないレッスンは40名です。
 - ◆ レッスン開始前、終了後はマット、器具等の除菌清掃にご協力ください。
 - ◆  靴印がついているレッスンは室内シューズをご用意ください。
 - ◆ 都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます。
 - ◆ 体調不良時は参加をお控えください。
 - ◆ マスクの着用は任意となります。

営業時間 9:00～22:00(サウナ・浴室は10:00～22:00)