





2024年 11月 4日(月) 祝日プログラム


9		<p>バランスボールdeリフレッシュエクササイズ60 (12:15~13:15) バランスボールを使い、リズムにあわせた有酸素運動と ゆったりとしたストレッチで身体を楽しく リフレッシュに動かしていきます。難易度 ★/ 強度 ★</p>
10		
11	<p>ピラティス60 11:00~12:00 山田</p>	
12	<p>バランスボールde リフレッシュエクササイズ60 12:15~13:15  【定員30名】 米田</p>	
13	<p>ストレッチ30 13:30~14:00 入江</p>	
14	<p>かんたんステップ45 (昇降台使用) 14:15~15:00  【定員30名】 黒澤</p>	
15	<p>BODYCOMBAT60 15:15~16:15 【定員33名】 黒澤 </p>	
16	<p>UBOUND45 事前予約制 16:30~17:15 【事前予約制/定員20名】 黒澤 </p>	
17		
18		
19		
20		
21		

UBOUND参加受付方法

- 事前申し込み・先着順です。
10 / 21(月) 9:00~
2階トレーニングルーム受付で直接お申込み下さい。
(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**お電話または受付に
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~より2階受付前で受付を開始します。
参加者名簿へお名前の記入をお願いします。

★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お断りいたします。
- ◆ 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)