

月【MON】		火【TUE】	水【WED】定休日	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】
ジム	プール	ジム		ジム	ジム		
11:00-11:15 『肩甲骨』		11:00-11:20 チェア エクササイズ		11:00-11:20 チェア エクササイズ	11:00-11:20 チェア エクササイズ		
	11:15-11:30 プールサイドストレッチ 定員:10名						
11:30-11:45 膝痛エクササイズ		11:30-11:45 『骨盤』		11:30-11:45 腰痛エクササイズ	11:30-11:45 バランスエクササイズ		
	11:45-12:00 簡単! アクアウォーキング 定員:15名						
12:00-12:15 肩こりエクササイズ		12:00-12:15 姿勢リセット		12:00-12:15 『背骨』	12:00-12:15 『股関節』		
12:30-12:50 チェア エクササイズ		12:30-12:50 チェア エクササイズ		12:30-12:50 チェア エクササイズ	12:30-12:45 コアエクササイズ		
19:30-20:00 ルーキーワークアウト HIITクラス 定員:6名							

【ショートプログラム参加者の皆様】

▷プログラム開始時間以降の参加はお身体への負担を考慮し、禁止とさせていただきます。

▷ツール・マットの御準備は、プログラム開始10分前よりご自身でご準備ください。

【ショートプログラム申込方法】

▷ジムショートプログラム定員：14名

※ルーキーワークアウト（6名）・プールショートプログラム（スケジュール表参照）となります。

▷プログラム開始の1時間前より各カウンターにてご自身でご予約をお願いいたします。

※ジム「ルーキーワークアウト」の予約方法につきましては、館内掲示にてご確認をお願いいたします。

▷「チェアエクササイズ火・木」のプログラムへの参加は「どちらか1本」のご参加とさせていただきます。