

# 渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム

20230125更新

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30		10:00~10:45 ★ズンバ 高津	10:00~10:45 ★メリハリ ボディメイク 高橋	10:00~10:45 ★モーニング ヨガ 三田部	10:00~10:45 予約制 mizuno シニア健康運動 (ラララフィット)	10:00~10:45 ★ベリーダンス AI	10:00~10:45 ★ピラティス 池田	10:00
11:00		11:00~11:20 ストレッチ	11:00~11:20 筋力トレーニング	11:00~11:20 ストレッチ	11:00~11:20 筋力トレーニング		↓変更 11:00~11:30 健康増進トレーニング &ゆったりストレッチ	11:00
11:30						11:15~12:00 ★ヨガ 久田		11:30
12:00							12:00~12:45 ★ヨガ 久田	12:00
12:30								12:30
13:00		13:00~13:45 からだ リフレッシュ体操 鈴木	13:00~13:45 ★エアロビクス 中土	13:00~13:45 ★ズンバ 水上	13:00~13:45 ★ヨガ 中村	13:15~14:00 ★マーシャル ワークアウト (格闘技、ボクシング系) 森山		13:00
13:30							13:15~14:00 ★ヒップホップ 後藤	13:30
14:00		14:00~14:45 ★ベーシック マーシャルワークアウト (格闘技、ボクシング系) BRAFT	14:00~14:45 ★コンデ イショニング ヨガ 中土	14:00~14:20 ストレッチ	14:00~14:45 リフレッシュ体操 (トリム) トリム協会指導員			14:00
14:30								14:30
15:00		15:00~15:20 筋力トレーニング		15:00~15:45 ★はじめてボクシング Kenta	15:00~15:30 健康増進トレーニング &ゆったりストレッチ			15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30

プログラム内容、担当が変更になる場合がございます。HPまたは、施設にお問合せください。

## 渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム ご利用上のご注意事項

### ●プログラム受講対象:施設利用対象中学生以上

◇定員は全クラス15名となります。

●全館に於いて必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用ください。

◇プログラム参加中もマスクの着用。マスク着用でも無理のない範囲での強度でご利用ください。

◇全プログラム飛沫感染拡大防止のため初級強度で行います。

◇プログラム開始30分前・15分前からプログラム参加札を配布します(先着順)

◇プログラム参加札を受け取った参加者は券売機でプログラム参加券の購入が必要となります。

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

◇プログラム参加料 \*サブスク会員は対象プログラムすべて無料

★なし ⇒ 施設利用料で参加できます(サービスプログラム)

★あり ⇒ 施設料 + プログラム参加料 500円

◇初めて施設を利用する方は、初回者講習会を受講してください。

◇安全にプログラムをお楽しみいただくために、インストラクターの指示に従ってください。

インストラクターの指示に従わない場合は、施設利用をお断りする場合がございます。

●他の利用者と消毒をしていない物品や器具等を共有することはお控えください。

(感染予防のため、各個人で使用するヨガマットなどお持ちの方は持参または、バスタオルなどご持参ください)

営業時間 9:00~21:00(最終入場20:30)

休館日 毎週月曜日(祝休日にあたる場合はその翌平日)

〒150-0033 渋谷区猿楽町12-35 ☎03-3461-3447