

隔週カレンダー「8月」

～ 隔週レッスン イベント予定 ～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
午前							定休日
昼							
夜						ヨガ 代行 Yumi	
	3	4	5	6	7	8	9
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス				
	10(祝)	11	12	13	14	15	16
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA			休講 骨盤調整ヨガ		
夜	営業 17:00まで						
	17	18	19	20	21	22	23
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス				
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前		14:30(60分) フットセラピー& ストレッチエアロ					定休日
昼							
夜						終日休講	

★ おしらせ ★

新型コロナウイルス感染予防対策

《レッスンは全て定員制です》

- エアロビクスなど 15名(赤テープ)
- ステップ 11名(緑テープ)
- ヨガ・ピラティス 11名(白テープ)

レッスンに参加される方は、受付の投票箱に会員No.を記入した用紙をお入れください。

定員オーバーの場合は、開始15分前に抽選を行います。
当選の方には、投票用紙を返却します。
担当インストラクターに、用紙をお渡しください。

《清潔の徹底》

ヨガマット、バスタオルのご持参を、**強く推奨**いたします。
受付で手指の消毒をしてからスタジオにお入りください。

《換気の徹底》窓を開けた状態でレッスンを実施します。

マスクをしての運動の為、すべてのレッスンの運動強度は『**初心者向け・低強度**』です。

有酸素系のレッスンでは、鼻はマスクから出す事が可能です。

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！