

隔週カレンダー 『7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	3	4	5
午前							定休日
昼							
夜							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	10:45(30分) ZUMBA GOLD						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				
	13	14	15	16	17	18	19
午前	10:45(30分) ZUMBA GOLD						定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜	休講 ヨーガ						
	20	21	22	23	24	25	26
午前	10:45(30分) ZUMBA GOLD						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				
	27	28	29	30	31		
午前	10:45(30分) ZUMBA GOLD	14:30(60分)					定休日
昼		フットセラピー& ストレッチエアロ					
夜							

★ 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！