

隔週カレンダー 『6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	6
午前	緊急事態宣言の為 臨時休館						定休日
昼							
夜							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	緊急事態宣言の為 臨時休館						定休日
昼							
夜							
	14	15	16	17	18	19	20
午前	緊急事態宣言の為 臨時休館						定休日
昼							
夜							
	21	22	23	24	25	26	27
午前			9:15(20分) ストレッチ ボール				定休日
昼							
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス				
	28	29	30				
午前			9:15(60分) ノルディック ウォーキング				
昼							
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス				

★ おしらせ ★

トレーニングルーム定員 30名

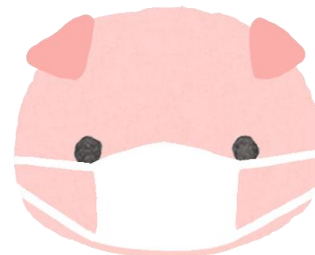
利用時間：90分 入館～退館時間まで。

！ 90分にはレッスン時間も含まれます ！

引き続きコロナ感染予防対策にご協力をお願いいたします。

マスクは正しくつけましょう！

トレーニング中だけでなく、体育館内ではマスクの着用をお願いしております。



正しくマスクをつけましょう！

- ①鼻は確実に覆う
- ②しっかり顔にフィットさせる



有酸素運動の時のみ

鼻を出して良いのは、
有酸素運動の時のみです！

これから気温も高くなります。熱中症の危険もありますので、運動強度は軽め・マスクをしていても息苦しくない程度の運動に抑えましょう！！