

# ★スタジオプログラム★9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
①						23日限定	
	9:25~9:55 姿勢改善 エクササイズ (スタッフ)	9:25~9:55 椅子 トレーニング (スタッフ)	9:25~9:55 筋力アップ トレーニング (スタッフ)	9:15~9:50 お楽しみ プログラム (スタッフ)	9:25~9:55 体幹 トレーニング (スタッフ)	9:25~10:25 チアヨガ (スタッフ)	
②	10:05~10:35 ゆったり ストレッチ (スタッフ)	10:05~10:35 すっきり ストレッチ (スタッフ)	10:05~10:35 アロマde ストレッチ (スタッフ)	10:05~10:40 のびのび ストレッチ (スタッフ)	10:05~10:35 ポール リラックス (スタッフ)		
					8日/22日/29日限定		
③	13:10~13:55 誰でもエアロ (あきさと) 定員：30名	13:10~13:55 ファンクショナル トレーニング (てつやき)			12:50~13:50 ★有料 ウエスト-3cm サークル (スタッフ)	15:05~15:50 ファンクショナル ウォーキング (てつやき)	
					8日/22日限定		
			13:30~14:30 ★有料 伝統リラックス ヨーガ (のむら) 定員：20名		13:50~14:50 マインド フルネスヨガ (スタッフ)		
④	14:05~14:50 ★有料 マットピラティス (あきさと) 定員：20名	14:05~14:50 ファンクショナル コンディショニング (てつやき)				16:00~16:45 ファンクショナル コアサーキット (てつやき)	

## 《ご利用上のお願い》

- ご参加前に必ず2Fトレーニングセンターで受付を行ってください。
- 下記に該当される方はご利用をお控え下さい。  
体調の優れない方、医師に運動を止められている方、飲酒されている方、プログラム開始10分以上経過した場合
- 運動のしやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物をお持ちになっての参加をお願いいたします。
- スタジオプログラムの定員が記載のないものは全て35名までとします。
- 受付はご本人様またはご家族の方のみといたします。
- 内容や担当者は変更する場合もございます。また、貸し出しできる物品には限りがございます。予めご了承下さい。