

2020.6/2(火)～6/14(日) 特別プログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日													
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール												
11	ストレッチ&リリース 11:00～11:45 宮城		MEGA DANZ 11:00～11:45 徳丸 	クロール 11:00～11:45 黒川	ストレッチポール® 11:00～11:40 川添		35min 鍛 11:00～11:35 宮城	チャレンジスイム 11:00～11:45 黒川	ストレッチ&リリース 11:00～11:45 宮城				11											
12						バタフライ 12:00～12:45 黒川					POWER CARDIO 11:30～12:15 川添 		12											
13	かんたんトレーニング 13:00～13:30 宮城	はじめてスイミング 13:00～13:45 豊田	ストレッチポール® 13:00～13:40 徳丸		X55 13:00～13:45 川添 		カラダほぐす 13:00～13:45 宮城		ボクシング フィットネス 13:00～13:40 川添				13											
14											UBOUND 13:30～14:15 徳丸 		14											
15		背泳ぎ 14:15～15:00 豊田											15											
16	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center; color: white; background-color: red; margin: 0;">プログラムに参加される会員様へのお願い (感染リスク低減に向けた対策)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 入退場時の<u>手指消毒</u>をお願いいたします。 ② 会員様同士、<u>十分な間隔</u>をお取りください。 ③ プログラム中の<u>掛け声等</u>は禁止となります。 ④ 使用器具の<u>消毒</u>にご協力ください。 </div>																							16
17													17											
18													18											
19													19											
20	FIGHT DO 20:00～20:45 川添 		RADICAL POWER 20:00～20:45 宮城 		UBOUND 20:00～20:45 徳丸 		FIGHT DO 20:00～20:45 川添 						20											
21													21											

●定員
スタジオ 20名 プール 10名
ツールを使用するプログラムは、定員数が異なります。
【RADICAL POWER、ストレッチポール®、X55、ストレッチ&リリース】15名
【UBOUND】10名

●参加方法
～スタジオ～
開始15分前より、スタジオ入口にて整理券を配布いたします。
整理券をお持ちの上、ご参加ください。
※配布前の整列はご遠慮ください
～プール～