スタジオプログラム 7/1(水)～7/31(金

※事情により変更する場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日 多目的室	火曜日 多目的室	水曜日 多目的室	木曜日 多目的室	木曜日 ※サブアリーナ	金曜日 多目的室	土曜日 多目的室	日曜日 多目的室	
9:00									9:00
	9:30～10:00 リズム＆ストレッチ	9:20～10:00 やさしいヨガ 小野	9:30～10:00 ストレッチ	9:30～10:15 ヨガ 井上		9:30～10:00 ストレッチ		9:45～10:30 パワーヨガ 原田	
10:00							10:00～10:45 ボディバランス45 高橋		10:00
11:00	11:00～11:45 ボディバランス45 髙田	11:00～11:40 シンプリーエアロ 小倉	11:00～11:45 ピラティス 天峰	11:15～11:55 シンプリーエアロ 大橋		11:00～11:45 ヨガ 石井	11:45～12:30 ヨガ 千合		11:00
12:00									12:00
13:00	13:00～13:45 バランスコーディネーション 四谷		13:00～13:45 ヨガ 黒柳	13:00～13:45 フラダンス 岡本	13:00～13:45 太極拳 小川			13:00～13:45 ピラティス 大橋	13:00
14:00		14:10～14:55 ピラティス 高橋			※事情により場所を変更する場合がございます。	14:15～15:00 肩こり腰痛ケア 小倉			14:00
15:00				14:45～15:30 ヨガ 小野					15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00						最新情報はこちら（PC版） http://soja-sc.jp			18:00
19:00				19:15～20:00 ボディバランス45 髙田					19:00
20:00	19:30～20:15 音楽ヨガ 綾野	20:10～20:55 ヨガ 井上				19:30～20:15 ヨガ 黒柳			20:00
21:00									21:00

ご利用の前に・・・

①体温は測ってこられましたか？

熱のある方のご入館はお控えください。

＊体温計は受付にございますのでお声をお掛けください。

②マスクはお持ちになられてますか？

咳エチケットを徹底しましょう。

運動時以外はマスク着用をお願いします。

※施設での販売は致しておりませんご了承ください

③更衣室（シャワー含む）の利用はできません

運動できる格好でご来館ください。

お着替えできる部屋はございません。

※貴重品や衣類などは各個人で管理してください。

コロナ対策のプログラム案内

※各プログラムの定員は15名までとさせていただきます。

プログラム参加には整理券が必要となります。

整理券の配布は1階受付でお渡しします。