

# 2022年4月スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							休館日
		10:15~(45) 膝楽エクササイズ 河野 行徳	10:15~(45) 膝楽エクササイズ 河野 行徳	10:15~(60) 生き活き教室 (介護予防教室) 宇和島市にご登録された方のみご参加いただけます。	10:30~(30) エアロ1 河野 行徳		
11:00	10:30~(30) STEP 1 河野 行徳					11:00~(45) バリエストレッチ 黒田 智恵子	
12:00							
13:00							
14:00	13:30~(45) ZUMBAR® 清水 節子	13:30~(45) GROUP XPOWER 河野 行徳	13:30~(45) 癒しのYoga TAYUMI	13:30~(45) ピラティス 河野 行徳		13:30~(60) GROUP XPOWER (定員10名) 河野 行徳	
15:00					14:30~(45) ZUMBAR® Yuuki		
16:00			15:15~(60) 生き活き教室 (介護予防教室) 宇和島市にご登録された方のみご参加いただけます。				
17:00						<b>●休館日変更のお知らせ</b> 令和4年4月より休館日が日曜日へと変更となりました。お間違えの無いようにご注意ください。	
18:00					17:30~(60) Kids体操教室 (有料:年少~年長) 和田 慎吾		
19:00	19:00~(45) エアロ3 河野 行徳	19:00~(45) ピラティス 河野 行徳	19:00~(60) GROUP XPOWER (定員10名) 河野 行徳	19:00~(30) STEP 1 河野 行徳	19:00~(45) ポティシェイブYoga 中村 容子	<b>●マスク着用のお願い</b> スタジオプログラムに関わらずマスクは鼻まで覆い隠すようお願いいたします。感染予防の観点から言うと不織布マスクがオススメです。	
20:00							
21:00							

【参加定員】先着順(他人の場所を取っておく「場所取り行為」は禁止とさせていただきます。)

マットを使用するプログラム ⇒ 11名

GROUP XPOWER ⇒ 10名

マットを使用しないプログラム ⇒ 13名

「そこは、〇〇さんの場所だから・・・」と促したり「移動を強制」するような行為は、絶対にしないでください!!トラブルの元です!! 皆様が快適にご利用いただけますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

コンディショニング  
途中退室可

有酸素系  
途中退室可

有酸素系  
途中退室不可

筋トレ系  
途中退室不可