

# 2024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		10:15~(15)  からだほぐしR	10:15~(45)	10:15~(60)			
	10:30~(30)  STEP 1 河野 行徳	10:45~(15)  ストレポ	やさしいピラティス 河野 行徳	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)  POWER		
11:00					11:15~(15)  ストレッチ	11:00~(45)  バリエストレッチ 黒田 智恵子	
12:00							
13:00	13:00~(45)  ピラティス 河野 行徳	13:30~(45)  POWER	13:30~(60)		13:00~(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。	13:30~(60)  POWER	
14:00	14:00~(45)  ZUMBA® 清水 節子	14:30~(15)  ストレッチ	13:30~(60)  癒しのYoga TAYUMI			(定員10名) 河野 行徳	
15:00					14:30~(45)  ZUMBA® 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	17:00~(60)  BP/TC For SWIMMER						
18:00		18:15~(15)  ストレポ	18:15~(15)  からだほぐしR		18:15~(15)  ストレッチ		
19:00	19:00~(30)  STEP 1 河野 行徳	19:00~(45)  ピラティス 河野 行徳	19:00~(60)  POWER (定員10名) 河野 行徳		19:00~(45)  エアロZ 河野 行徳		
20:00	20:00~(30)  からだ調整 河野 行徳						
21:00							

休館日

●短縮営業日  
毎土曜日

●休館日  
毎日曜日、祝日

●ピラティス教室開講  
4月7.14.21.28日

10:00~11:00  
定員 13名  
参加費 ¥4,000  
1回参加 ¥1,250  
非会員様向け教室ですが、会員様も空きがあればご参加いただけます。

[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

⇒ 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