

特別タイムスケジュール inテニスコート 2020年3月18日(水)～3月31日(火)

	3/18(水)	3/22(日)	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/27(金)	3/29(日)	3/30(月)	3/31(火)
13:00						※下記の諸注意をご理解いただき、 気持ちよく運動できるようご協力お願いします。			
30	13:00-13:30 リズムカーディオ 菅 家		立って行うストレッチに 簡単な足腰強化の運動 最後はラジオ体操で フィニッシュ!!	13:00-13:30 ラジオ体操 (足腰強化) 菅 家	13:00-13:30 リズムカーディオ 菅 家				
14:00	13:45-14:15 かんたんエアロ 今 田	バランス感覚や お腹中心に運動を 行なうクラスです。		13:45-14:15 美・健康ウォーク 今田	13:45-14:15 免疫力アップ エクササイズ 梶 木	かんたんな筋力運動と 立って行うストレッチ。 どなたでも行える 有酸素運動のクラスです。			13:45-14:15 美・健康ウォーク 今田
30			14:30-15:00 体幹エクササイズ 今 田					14:30-15:00 体幹エクササイズ 今 田	
15:00				15:00-15:30 かんたんエアロ 山 本		15:00-15:30 腰痛健康体操 (ウェープリング) 三 浦			15:00-15:30 かんたんエアロ 山 本
30			15:15-15:45 はじめてエアロ 今 田			ウェープリングを使い ストレッチや簡単な 体操を行います。		15:15-15:45 はじめてエアロ 今 田	
16:00				カラーダンベルを 使い、全身の筋力運動や ストレッチを行います。	16:00-16:30 ダンベルエクササイズ 川 島				
30									
17:00	16:30-17:00 かんたんエアロ 山 本	16:30-17:00 かんたんエアロ 山 本	16:30-17:00 リズムカーディオ 菅 家		16:30-17:00 かんたんエアロ 山 本		16:30-17:00 かんたんエアロ 山 本	16:30-17:00 リズムカーディオ 菅 家	

※特別タイムスケジュール参加する方へ諸注意※ 下記の内容お守りいただき受講お願いいたします。

- ①お隣同士の方と2m間隔をあけて、受講ください。
- ②発熱、咳の症状が見受けられる方は、スタッフの判断で退室していただきます。
- ③レッスン中の掛け声、盛り上がり、ハイタッチ等は飛沫感染予防のため禁止といたします。
- ④お客様に触れるポーズ修正、姿勢の補助、修正を中止とさせていただきます。
- ⑤当面の間、インストラクターは背面指導にてレッスンを行わせていただきます。
- ⑥レッスン後一斉にお風呂に入る事はご遠慮いただき、個室シャワーのみご利用ください。

※お守りいただけない場合、特別レッスンを全て中止とさせていただきます。