



- ❑ ご利用の際は、必ずご予約ください。当日のご予約もOKです。
 - ❑ 初めてご利用の方へ
安全に運動を進めるために、医師によるエントリー判定を実施しています。
(1年以内の健康診断結果が必要です)
初回のご予約は、参加希望日の1週間前までにお電話ください。
 - ❑ 駐車場は混み合う場合があります。時間に余裕をもって、お越しください。
- ❑ 営業日:月～金曜日
 - ❑ 休業日:土・日・祝日

プログラム表 2025年4月～

65歳以上対象のコースです。 ジムフリー利用可(有料)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日												
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム											
9:00							65			65	9:00										
10:00		10:00																			
11:00	11:00																				
11:45	11:15～11:45 サーキット エクササイズ		11:15～11:45 サーキット エクササイズ				11:15～11:45 ストレッチ＆ リラックス		11:15～11:45 ストレッチ＆ リラックス		11:45										
安全管理のため、教室開催中の途中入室はご遠慮願います。																					
13:15	65	65	65	65			65				13:15										
14:00											14:00										
15:00	15:00																				
16:00	16:00																				
16:45	16:45																				
17:00	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	17:00										