

スタジオタイムスケジュール 2021. 11. 1～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		日曜日
10:00						10:00開館 第1・3週	10:00開館 第2・4・5週	10:00開館
11:00	おかやまコープデイサービス (月～金 AM8:30 ～PM17:00)					第1・3週 10:45～11:30 らくらく脂肪燃焼 松浦 45分		11:00～11:45 らくらく脂肪燃焼 松浦 45分
12:00						フィットネススペースオルガ ～スタジオレッスンについて～ レッスン開始時刻の45分前から受付開始します ・利用料 1回1000円(税込) ・定員10名 立ち位置は表示に従ってください 【新型コロナ対策にご協力ください】 ・掛け声、ハイタッチ、アジャストは禁止です ・クラスとクラスの間に40分以上換気を行います ・換気は `扉開放+送風機` ・クラス終了後消毒実施 ・使用ウエイト、マット等のアルコール消毒を実施		
13:00	第1・3週 13:45～14:30 入門エアロ 草加 45分	第2・4・5週 13:45～14:30 入門エアロ 安達 45分						
14:00								
15:00	15:15～16:00 ピラティス 宮本 45分	15:15～16:00 ピラティス 宮本 45分						
16:00								
17:00	17:30開館	17:30開館	17:30開館		17:30開館			
18:00						第2・4・5週 17:30～18:15 らくらく脂肪燃焼 井本45分		
19:00				休館日	18:30～19:15 オリジナル ヨガ 時光 45分		19:00閉館	
20:00	19:30～20:15 簡単エアロ 草加 45分	19:30～20:15 腹筋&柔軟 草加 45分	19:30～20:15 パワー& シェイプ 宮本 45分					
21:00					21:00閉館	21:00閉館		
21:30	閉館	閉館	閉館		閉館			