

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
TAIKAN④ 14:30~15:00 さがね	爽快棒 14:30~14:50 こまだ		ストレッチ20 11:00~11:20 おかね			女性限定 SHIRITレ30 14:30~15:00 おおたに
12	13	14	15	16	17	18
ボディパンプ30 14:30~15:00 むかい		楽ヨガ 14:30~15:00 おおたに	女性限定 SHIRITレ30 11:00~11:30 おおたに	ひきしめお腹 11:00~11:20 こまだ	ストレッチ20 11:00~11:20 おかね	
19	20	21	22	23	24	25
爽快棒 14:30~14:50 もりもと	ストレッチ20 14:30~14:50 おかね			ひきしめお腹 14:30~14:50 やまぐち	ストレッチ20 14:30~14:50 つじうち	ボディパンプ30 14:30~15:00 やなぎだ
26	27	28	29	30	31	
爽快棒 14:30~14:50 こまだ	TAIKAN④ 11:00~11:30 さがね	ひきしめお腹 14:30~14:50 やまぐち	TAIKAN④ 14:30~15:00 やなぎだ		楽ヨガ 11:00~11:30 おおたに	

実施場所：コンディショニングルーム

## 【グループエクササイズガイドライン】

- ・レッスンに参加される際は別途施設利用料と、「レッスン入場整理券」が必要です。  
※レッスン入場整理券はレッスン開始の1時間前よりフロントにて配布いたします。（先着順）
  - ・別途「プログラム内容紹介」にて内容を確認していただき目的、体力に合わせてご参加ください。
  - ・各プログラムは定員制です。詳細は別途「プログラム内容紹介」をご確認ください。  
定員に達した場合はご参加いただけませんので予めご了承ください。
  - ・レッスン開始10分前よりコンディショニングルームにご入場していただけます。
  - ・やむを得ず、プログラムを休講、変更する場合がございます。別途館内掲示をご確認ください。
  - ・プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外の途中入退場はご遠慮ください。
  - ・ツール類を使用するプログラムは、プログラム前後にご自身で消毒をしてください。
  - ・ツール類を使用した後は、元の場所にお戻しください。
- ※上記プログラムは（株）COSPAウエルネスが提供するグループエクササイズです。