

# Q10スタジオプログラム予定表

2017.10～

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ Com.Do	スタジオ Com.Do	スタジオ Com.Do	スタジオ Com.Do	スタジオ Com.Do	スタジオ Com.Do	スタジオ Com.Do	
9:00	9:30～9:45 モーニング ストレッチ	9:30～9:45 モーニング ストレッチ	9:30～10:30 末梢神経改善 & タイ式ヨガ	9:30～9:45 モーニング ストレッチ	9:30～9:45 モーニング ストレッチ	9:30～9:45 モーニング ストレッチ	9:30～9:45 モーニング ストレッチ	
10:00	10:00～10:45 初級エアロ ストレッチ 吉田	10:00～10:45 ステップ& ストレッチ 吉田	三浦	10:00～10:45 初級エアロ ストレッチ 辻井	10:00～10:30 Q10体操	10:00～10:30 Q10体操	10:15～11:00 レッドコード 45 (膝・腰)	
11:00	11:00～12:00 太極拳 加藤	11:00～11:45 レッドコード 45 (膝・腰)	10:40～11:40 リラクゼーション ヨガ 三浦	11:00～11:20 レッドコード20	10:45～11:00 腰痛予防改善 プログラム	11:00～11:20 レッドコード20	11:15～11:45 月替わり 渡辺	
12:00		12:00～13:30 卓球教室 入門 小川	12:00～13:30 卓球教室 初めて 浅野	12:00～13:30 卓球教室 初級 小川	12:00～13:30 卓球教室 中級 小川			
13:00	13:30～14:30 体の歪み調整 ヨガ 高岡		13:45～14:30 ステップ& ストレッチ 石田			13:30～14:30 ピラティス 丹羽	13:30～14:30 体の歪み調整 ヨガ 高岡	
14:00		14:00～15:00 予防 エクササイズ 田島	14:45～15:45 ボール& ピラティス 石田	14:00～15:00 ハワイアン エクササイズ 白浜	14:00～15:00 脳と身体の 機能アップ 宮田			
15:00	15:15～16:45 卓球教室 初級 小川	15:15～16:45 卓球教室 中級 小川	16:00～16:20 レッドコード20	15:15～16:45 卓球教室 入門 小川	15:15～15:45 初級エアロ 吉田	15:15～15:30 腰痛予防改善 プログラム	15:30～15:50 レッドコード20	
16:00					16:00～16:20 レッドコード20	16:00～16:45 レッドコード 45 (膝・腰)		
17:00								
18:00	18:45～19:05 レッドコード20		19:00～19:20 レッドコード20	19:00～19:20 レッドコード20				
19:00	19:15～19:45 美尻エクササイズ 渡辺	19:30～19:50 レッドコード20	19:30～19:45 ストレッチボール	19:30～20:15 ボディコンバット 渡辺	19:15～19:35 レッドコード20	<p style="text-align: center;"><b>営業時間</b></p> <p>平日 9:00～21:30 (チェックイン8:50 チェックアウト21:30)</p> <p>土日祝日9:00～18:00 (チェックイン8:50 チェックアウト18:00)</p> <p style="text-align: center;"><b>休館日</b></p> <p>お盆・年末年始・第5日曜日</p>		
20:00	20:00～21:00 パワーヨガ 林		20:00～21:00 ゆったりヨガ 林		20:00～20:30 ボディシェイプ 木村			
21:00					20:45～21:00 ストレッチボール			

## レッスンについてのご案内

- ・レッスン内容は全て初心者の方対象の低強度となっております。
- ・レッスン開始後の入室はご遠慮ください。
- ・インストラクターの都合により、変更・中止する場合がございますのでご了承ください。
- ・★印は新プログラム及び内容・時間変更です。
- ・初めて卓球教室に参加される方は【初めての卓球教室】からの参加となります。
- ・終了時間16:00を超えるレッスンはデイタイム会員の方は参加できません。
- ・バラエティの内容につきましては、毎月掲載させていただきます。

## 整理券についての注意事項

- ・整理券配布の放送はありません。
- ・整理券はお一人1枚です。(1レッスンに対して1枚)
- ・ご自身以外の方の整理券をとる事はできません。  
(参加者名簿の記入もご自身で記入ください。)
- ・各レッスン参加の際、担当者にお渡しください。
- ・整理券の館外への持ち出しはできません。(館外=GA楽も不可)
- ・整理券配布時刻は、9:00・12:00・18:00からとなっています。