

アクアブルー多摩 トレーニンググループ

【ご利用案内 11/16 現在】

皆様には、大変ご不便をおかけ致しますが、安心してご利用頂けるよう、対策をしております。新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願い致します。

●定員40名

●利用時間※予約不要

月曜～土曜＝9:00～21:30

日曜・祝日＝9:00～19:30

(ブロック区切り無し)

初回講習

初めてトレーニングルームをご利用される方には初回講習を行っています。(30分間程度)
下記時間に直接、トレーニングルームにお越し下さい。

◆月曜日～土曜日

①10時～ ②14時～ ③19時～

◆日曜日・祝日

①10時～ ②14時～

●ロッカールーム定員数(含シャワールーム使用)＝6名(男女共)

●ストレッチ再開【定員:30名(先着順) 実施時間:20分間】

・開始時間

月～木:①12時00分 ②17時10分

金 :①12時00分 ②15時30分

土 :①17時10分

日 :実施していません

祝日 :12時00分

ミニスポーツホール プログラム

プログラムの時間変更など、新型コロナウイルス感染予防対策のため、変更点などございます。詳細は別紙のミニスポーツホールプログラム予定表をご確認くださいようお願い致します。

【ミニスポーツホールスケジュール】
※別紙をご覧ください

【プログラム実施時間/定員】

- ▶ ヨガ・ピラティス 60分(定員30名)
- ▶ 初級太極拳 60分(定員20名)
- ▶ 簡単トレーニング&ストレッチ・初級ステップ・サルサダンス・初級エアロビクス・筋コンディショニング&ストレッチ 45分(定員20名)

ご参加の際には、マスク・タオル・室内シューズをお持ちください。

マスク着用願い



運動中以外はマスクの着用
をお願いします

人数制限



密集を避けるため入場人数と更衣室の人数を制限

アクアブルー多摩トレーニンググループ

☎ 042-338-7667