

# 太極拳(月)・姿勢改善ストレッチ(金)

## 1月プログラムスケジュール

月曜日	金曜日	3F第二多目的室プログラム実施予定日	
	1/3 年末年始 休館日	<p><b>太極拳(月曜日10:15～11:15)</b>  <b>1/5・19(定員30名)</b></p> <p><b>姿勢改善ストレッチ(金曜日9:45～10:30)</b>  <b>1/9・23(定員20名)</b></p> <p>※整理券配布は2Fトレーニングルーム受付で行います。          ※入場開始は10分前となります。          ※お手数ですが外履き・内履きの履き替えをお願いします。</p>	
5 第二多目的室 (定員30名)	9 第二多目的室 (定員20名)		
12 2Fスタジオ (定員20名)	16 2Fスタジオ (定員15名)		
19 第二多目的室 (定員30名)	23 第二多目的室 (定員20名)		
26 2Fスタジオ (定員20名)	30 2Fスタジオ (定員15名)		

- ・上記スケジュールでフリープログラムの太極拳(月)と姿勢改善ストレッチ(金)を3F第二多目的室で実施いたします。
- ・抽選方法・ルールは従来通りの運用で行います。整理券を2Fトレーニングルーム受付でお取りください。
- ・抽選の当落結果は2Fトレーニングルーム廊下と3F第二多目的室内に貼り出します。
- ・トレーニングルーム内や廊下では他のお客様もいますので大声での会話や密集等控えてください。
- ・レッスン前は3F第二多目的室を待機場所としてご利用いただけます。隣に他団体もいますので大声での会話等は控えてください。
- ・レッスン開始10分前に整理券番号順に入場します。中で待機している方は多目的室内で整列していただきます。
- ・トレーニングルーム内と多目的室内は内履きを履き替えていただきますようお願いします。