

フィットネス会員各位

2020年11月11日
JSS フィットネスクラブ瓢箪山
支配人 出崎 善久

ガイドライン改定によるお知らせ

平素は当クラブをご利用いただき、誠にありがとうございます。

先日、フィットネス産業協会よりガイドラインの改定がございましたので、

11月12日（木）よりスタジオプログラムの人数制限を一部変更いたします。

詳細は、フィットネスエリア内でご掲示しておりますので、ご確認ください。

記

呼吸が荒くなり、前後左右移動が多いプログラムを18名から15名とします。
プログラムカテゴリー：有酸素、サーキット、ダンス系、マーシャルアーツ、HIIT、インパクトの高いエアロビクス、ZUMBA

人数変更プログラム

まずはこのエアロ、つぎはこのエアロ、かんたんエアロ、オリジナルエアロ、走らないエアロI、たのしくエアロ45、がんばるエアロ45、かんたんステップ、ステップI、ラテンエアロ45、リトモス、フラダンス、ダンスエアロ、ZUMBA GOLD、ZUMBA、マーシャルファイト、バーニングファイト、サーロス

以上