



2月パティオ オンラインレッスン お知らせ

月	火	水	木	金	土	日
ON LINE	ON LINE	ON LINE	ON LINE	ON LINE	ON LINE	ON LINE
9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3	9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3 ※4	9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3	9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3 ※4	9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3	9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3 ※4	9:30~10:00 はつらつ運動 ※1 ※3
11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※6	11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※4	11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※6	11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※4	11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※6	11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※4	11:00~11:30 ゴムバンドエクササイズ ※2 ※3 ※6
13:30~14:00 生活習慣病予防運動 ※2 ※3 ※6	13:30~14:00 ザ・サーキット ※2 ※3 ※4	13:30~14:00 生活習慣病予防運動 ※2 ※3 ※6	13:30~14:00 ザ・サーキット ※2 ※3 ※4	13:30~14:00 生活習慣病予防運動 ※2 ※3 ※6	13:30~14:00 ザ・サーキット ※2 ※3 ※4	13:30~14:00 生活習慣病予防運動 ※2 ※3 ※6
15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3	15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3 ※4	15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3	15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3 ※4	15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3	15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3 ※4	15:00~15:30 コアエクササイズ ※2 ※3
16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※5	16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※4 ※5	16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※5	16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※4 ※5	16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※5	16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※4 ※5	16:30~17:00 ダンベルエクササイズ ※2 ※3 ※5
19:00~19:30 ザ・サーキット ※2 ※3 ※4	19:00~19:30 生活習慣病予防運動 ※2 ※3 ※4 ※6	19:00~19:30 ザ・サーキット ※2 ※3 ※4	19:00~19:30 生活習慣病予防運動 ※2 ※3 ※4 ※6	19:00~19:30 ザ・サーキット ※2 ※3 ※4	19:00~19:30 ストレッチ ※2 ※3 ※4	19:00~19:30 ストレッチ ※2 ※3 ※4
20:30~21:00 ストレッチ ※2 ※3 ※4	20:30~21:00 ストレッチ ※2 ※3 ※4	20:30~21:00 ストレッチ ※2 ※3 ※4	20:30~21:00 ストレッチ ※2 ※3 ※4	20:30~21:00 ストレッチ ※2 ※3 ※4		

朗報
2月中、PATIOはお休み。1ヶ月間、家でごごろ過ごそうと思っていた方
自宅で運動をしませんか！
オンラインでプログラムをお届けします!!

スマートフォンで参加できるので
パソコンが無くても大丈夫。
時間が終了したレッスンも
後日閲覧ができるから、都合の
良いときに運動ができます!!



運動時間は30分!!
土日もレッスンは開催します。
今年の2月は、
PATIO BAND LESSON
で決まりだね♪

- 参加方法は、フロントにてご確認ください。
- 1ヶ月1,000円で参加し放題です!
- 通信料が発生する可能性があります。
インターネット料金設定をご確認ください。
- 2月2日(水)からスタートします!!
- シンコースポーツ株式会社独自開発プログラムになります。
- ※マークは以下をご確認ください。

- ※1 安定感のあるイスをご準備ください。
- ※2 ヨガマットの準備をお願いいたします。
- ※3 運動できるスペースを確保してください。
- ※4 配信レッスンとなります。
- ※5 ダンベルがない場合は、ペットボトル500ml
に水を入れて準備ください。
- ※6 ゴムバンドの準備をお願いします。