

平成30年1月8(月・祝)レッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイメンバー、アフターメンバーの方はご利用できません。



祝日特別プログラムです！ぜひご参加ください！

時間	スタジオ	ホットスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
		10:20～10:50 ホットストレッチ		
11:00	10:30～11:15 かんたんエアロ 新垣		11:00～11:30 アクアウォーキング	11:00
		11:30～12:30 自力整体 西尾		
12:00				12:00
13:00	13:00～13:45 たのしむエアロ 前田			13:00
14:00	14:00～15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子		14:00～14:30 クロール	14:00
15:00				15:00
	15:15～16:15 ハワイアンフラ 高原	15:10～16:10 ホットヨガ Aya		
16:00				16:00
17:00		17:00～17:30 ペルビックポール		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【 プログラム参加の注意 】

- ・参加ご希望のプログラムの時間に、各エリアへお越しください。
 - ・プログラム開始5分以降の途中入場は、安全上の理由により、お断りさせていただきます。
 - ・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りをさせていただきます。
- 万が一、体調不良などで退場する場合は、スタッフへ一声おかけください。