

平成29年1月3日(火)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
11:00		10:30~11:00 ホットストレッチ		11:00
12:00	11:15~12:15 ヨガ 淡川		11:10~11:40 アクアウォーキング	12:00
13:00	13:00~13:45 ピラティス 秋里			13:00
14:00	14:00~15:00 ZUMBA 秋里			14:00
15:00		15:15~16:15 ホットヨガ 藤中		15:00
16:00	16:30~17:00 筋膜リセット			16:00
17:00				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。