

平成29年1月9日(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
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 碓井	10:30~11:00 ホットストレッチ		11:00
12:00		11:30~12:30 自力整体 西尾		12:00
13:00	13:00~13:45 ZUMBA 井上	年明けZUMBAでテンションUP！！一緒に楽しみましょう☆		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		15:10~16:10 ホットヨガ Aya		15:00
16:00				16:00
17:00	16:30~17:00 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。