

# 平成29年2月11日(土・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		10:30~11:30		10:00
11:00	11:15~11:45 筋膜リセット&ポール 高田	ホットヨガ Aya		11:00
12:00				12:00
13:00	13:00~13:45 かんたんエアロ 黒木	13:00~13:40 コンディショニングストレッチ 高田	呼吸を意識したストレッチと、普段使わない筋肉を伸ばします。	13:00
14:00	14:10~15:10 ヨガ 藤中		14:00~14:30 アクアサーキット 黒木	14:00
15:00	15:20~15:50 コアトレ			15:00
16:00		16:00~17:00 ホットヨガ 山村		16:00
17:00	17:15~18:00 ボルスターストレッチ 藤中			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。