

平成29年2月11日(祝・土)建国記念の日 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。

時間	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	時間
10:00				10:00
11:00	10:15~11:45 スラックライン	10:30~11:30 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ		11:00
12:00	12:00~12:50 フリーバドミントン (ボールNG)			12:00
13:00		13:00~13:20 筋膜リセット		13:00
	13:15~14:15 ジャズダンス 原田	13:30~14:00 ペルビックポール		
14:00				14:00
	14:25~15:10 ZUMBA 原田			
15:00		15:15~16:15 リラックス ホットヨガ 淡川		15:00
	16:00~16:30 かんたんステップ 富田			
16:00				16:00
	16:45~17:30 エンジョイエアロ 富田			
17:00		17:40~18:10 ホットペルビックポール		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。
- ・ホットプログラムにご参加の際は、バスタオルと飲み物をお持ちください。