

訂正版

平成29年3月20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	4月から販売する新グッズを取り入れた新しい筋膜リセットです☆ (限定15名)		11:00
12:00	11:30~12:00 筋膜リセット	11:30~12:30 自力整体 西尾		12:00
13:00	13:00~13:30 筋コンディショニング 勝部	身体を鍛えながら有酸素運動を取り入れていきます☆		13:00
14:00			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 筋膜リセット	4月から販売する新グッズを取り入れた新しい筋膜リセットです☆ (限定15名)		17:00
18:00		17:30~18:00 ホットストレッチ		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。