

平成29年3月20日(祝・月)春分の日 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	時間
10:00			10:00
11:00	10:30~11:15 アイソトニックヨガ YOKO		11:00
12:00		11:30~12:30 マインド ホットヨガ YOKO	12:00
13:00	12:20~12:50 ステップ(JOYBEAT)		13:00
14:00	12:55~13:25 コンバット(JOYBEAT)		13:00
15:00	13:45~14:45 ピラティス 水王	13:30~14:30 デトックス ホットヨガ 丸山	14:00
16:00	15:30~16:30 カワイ 体操教室 (キッズ)	15:10~16:10 太極拳 橋本	15:00
17:00	16:40~17:40 カワイ 体操教室 (キッズ)	16:30~17:30 17:40~18:40 少林寺流 拳法 (4歳~小6)	16:00
18:00			17:00
19:00	18:10~19:10 エイベックスダンス ジュニアスクール (キッズ)	ジムエリアにて 18:00~18:30 サーキット	18:00
			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。