

平成30年3月21日(祝水)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	ジムエリア	時間
10:00				10:00
11:00	10:20~11:20 52式功夫扇 橋本	10:15~11:15 ボディメンテナンス ヨガ 畑	フロントで整理券を 発行します。 【定員54名】	11:00
12:00		扇に限りがあります。 【先着20名】		12:00
13:00	12:10~12:40 はじめてエアロ(恒川)			13:00
14:00	13:30~14:30 HULA 齊藤	13:00~14:00 グラビティヨガ 恒川	フロントで整理券を 12:00~発行します。 【定員20名】	14:00
15:00			14:15~14:45 サーキット	15:00
16:00	15:30~17:00 フリー バドミントン	15:15~16:15 ホットヨガ 丸山		16:00
17:00		17:00~17:20 筋膜リセット		17:00
18:00		17:30~18:00 ペルビックポール		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。
- ・スタジオ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。