

# 平成30年9月24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。

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 新垣			11:00
12:00	11:45~12:30 太極拳 Rica			12:00
13:00				13:00
14:00	14:00~15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子			14:00
15:00		15:10~16:10 ホットヨガ		15:00
16:00	15:45~16:30 バレエ初級 辻田	Aya		16:00
17:00	17:00~17:45 たのしむエアロ 東松	通常のプログラムに 追加致しました。スタ ジオ前にて、開始20 分前から整理券をお		17:00
18:00		18:00~18:30 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下さい。
- ・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。