

## 令和6年3月20日(水) 祝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				時間
	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	10:30~11:30 ウォーキングEX 愛子		10:45~11:15 アクアウォーキング 森本	11:00
12:00	12:00~13:00 バレトン Narumi	12:15~12:45 ホットストレッチ 鈴木	11:30~12:00 クロール 森本	12:00
13:00	13:15~14:00 ヨガ Narumi			13:00
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00		15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko		16:00
17:00	17:00~17:45 ストリートダンス 福留			17:00
18:00	18:00~19:0 ファイティング (ミット使用) 福留			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

### 【 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。