

# 令和5年2月23日(木) レッスンプログラム

※ 祝日営業の為、デイ、アフター、夕方、ナイトメンバーの方はご利用頂けません。

時間	アリーナ	スタジオ	時間
10:00			10:00
11:00		10:15~11:15 ヒーリングヨガ 畑	11:00
	11:00~11:45 たのしくエアロ 木下		
12:00		11:50~12:10 筋膜リセット	12:00
13:00	12:20~13:20 HULA 永田	12:55~13:25 ホットゆるトレ NISSY	13:00
14:00	13:45~14:30 ダンスHIPHOP ATM		14:00
		14:00~14:45 ホットピラティス NISSY	
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット NISSY		15:00
		15:30~16:00 美シェイプEX waka	
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

10:00~フロントにて  
整理券配布

## 【 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10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。