

平成30年9月24日(祝・月)秋分の日 レッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイ、アフター、夕方、ナイト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	10:30~11:00 ミニボールエクササイズ 黄田		11:00
	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田		
12:00		11:45~12:45 スマートコンディショニング 水王	
13:00	13:15~14:00 ゆるめるヨガ 今井		
		13:30~14:30 骨盤調整ホットヨガ 定員26名 丸山	
14:00			
15:00			15:00
	15:10~16:10 功夫扇 橋本	15:30~16:00 筋膜リセット	
16:00		16:15~16:45 サーキット30(ジムエリア)	16:00
	16:30~17:30 フリーバドミントン (ボールNG)	17:00~18:00 少林寺拳法 (4歳~小6)	
17:00			17:00
18:00			18:00
	18:10~19:10 エイベックスダンス ジュニアスクール (キッズ)		
19:00			19:00

12:50~
ボルダリング前
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。