

# 平成30年11月23日(祝・金) 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	10:15~11:15 コアコンディショニング 射場		11:00
12:00	11:30~12:15 レズミルズ ボディコンバット45 中尾	11:30~12:30 ベーシックホットヨガ 射場	12:00
13:00	13:00~14:00 オリジナルエアロ 青山	13:00~14:00 YOGA棒 有料クラス10名 畑	13:00
14:00			14:00
15:00	14:15~15:10 バドミントン	14:20~14:50 ペルビックポール	15:00
16:00	16:00~16:30 体幹サーキット	定員10名 様々なツールを使って サーキットを行います。 初心者もしっかり鍛え たい方も是非！！	16:00
17:00			17:00
18:00	エイベックス ダンススクール	17:00~17:45 筋膜+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。