

平成31年1月14日(祝・月)成人の日 レッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイメ、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	12:00
13:00	13:15~14:00 ゆるめるヨガ 今井		13:00
14:00		13:30~14:30 デトックス ホットヨガ 丸山	14:00
15:00			15:00
16:00	15:10~16:10 太極拳 橋本	15:15~16:00 はじめてヨガ 北辻	16:00
17:00	16:30~17:30 フリーバドミントン (ボールNG)	17:00~17:30 ホットストレッチ	17:00
18:00			18:00
19:00	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

【 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、各エリアへお越してください。
- ・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。