

# 令和3年1月11日(祝・月) 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	10:35~10:55 筋膜リセット	11:00
	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田	11:45~12:45 スマートコンディショニング 水王	
12:00			12:00
13:00	13:15~13:45 サーキットトレーニング 西田		13:00
14:00		14:00~14:20 筋膜リセット	14:00
15:00	14:30~15:00 リズムコアトレ 野口		15:00
16:00	15:30~16:30 バトミントン	15:15~16:00 はじめてヨガ 北辻	16:00
17:00			17:00
18:00		17:15~18:00 リフレッシュヨガ 野口	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。