

令和3年7月22日(木)、23日(金) 祝日レッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイメンバー、アフターメンバーの方はご利用できません。

時間	7月22日(木)			7月23日(金)		
	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール
9:30						
10:00						
11:00	10:30~11:45 太極拳 辻本	10:15~11:00 ①脂肪燃焼カキラ 児島		10:30~11:00 筋膜&ポールST	10:30~11:15 ホットピラティス YUKO	
			11:15~11:45 アクアウォーキング	11:20~11:40 リズムコアトレ		
12:00	11:30~12:15 ジャズダンス 辻田	11:45~12:30 ②脂肪燃焼カキラ 児島				11:30~12:00 アクア30 YUKO
					12:10~12:40 ホットストレッチ	
13:00	12:40~13:10 ポールストレッチ					
14:00	13:30~14:00 筋膜リセット				13:30~14:30 ホットヨガ& ピラティス YUKO	
			14:00~14:30 背泳ぎ	14:00~14:45 ヨガ 藤川		
15:00		14:30~15:15 ホットヨガ 御囲(おかこい)	14:45~15:30 有料レッスン バタフライ初級 山岸 定員7名			14:45~15:30 有料レッスン バタフライ中級 YUKO 定員7名
	15:30~16:00 コアトレ 鴨志田					
17:00		16:30~17:15 ベーシックヨガ 鴨志田		16:15~16:45 コアトレ&ストレッチ 山岸		
					17:00~17:30 はじめてヨガ 新山	
18:00						
19:00					18:30~19:15 コアトレ&ヨガ Ryoko	
20:00						

【 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5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。
- ・ホット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。
- ・有料レッスンはフロントにてお申し込みください。