

令和3年11月3日(祝・水) 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	10:20~11:20 太極拳 入門クラス 橋本	10:15~11:15 ボディメンテナンスヨガ 畑	11:00
12:00			12:00
	12:00~12:45 ダンスエアロ 森本		
		12:15~13:00 トータルリセット rina	
13:00			13:00
14:00	13:15~14:00 肩こり・腰痛 コンディショニング 森本		14:00
15:00	14:30~15:00 バトミントン		15:00
16:00	15:20~15:50 はじめてエアロ 森本	15:15~16:15 リフレッシュホットヨガ まゆみ	16:00
17:00		17:00~17:30 体幹エクササイズ	17:00
	17:15~18:15 スラックライン		
18:00		18:00~18:30 肩こり・腰痛改善コンディショニング 森本	18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

10:00~
フロントにて整理券配布

【 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。