

令和3年11月23日(祝・火) 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	10:30~10:50 コアトレ NISSY		11:00
		11:00~11:30 下半身引き締めEX NISSY	
12:00	11:45~12:30 ボディコンバット NISSY		12:00
		12:00~12:30 小顔・美顔整体 ATM	
13:00			13:00
	13:00~13:45 ポルドブラ 瀧本		
14:00			14:00
	14:00~14:45 エンジョイステップ 竹内	13:45~14:30 JEA監修メディカルアロマヨガ kitatsuji	
15:00			15:00
		15:00~15:45 ルーシーダットン 竹内	
16:00			16:00
17:00			17:00
		17:00~17:45 やさしいピラティス kitatsuji	
18:00			18:00
		18:00~18:30 JEA監修メディカルアロマ ボルスターストレッチ	
19:00			19:00
20:00			20:00

※時間変更あり
通常時間より15分
開始時間が早まります。

※時間変更あり
通常時間より15分
開始時間が早まります。

【 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。