

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、アフターの方はご利用できません。

時間	スタジオ	ホットスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:10~11:10 キネシスチェーン 藤田		
		11:20~12:05 はじめてホットヨガ rina	
12:00			
13:00	12:15~12:35 ペルビックポール 12:40~13:00 筋膜リセット rina		12:15~12:45 クロール KOJI
	13:15~14:00 ピラティス 射場		13:10~13:40 プライベート(登録制) 藤田
14:00			13:45~14:15 プライベート(登録制) 藤田
15:00		14:15~15:00 やさしいホットヨガ rina	
	15:15~15:45 リズムコアトレ rina		
16:00		16:00~16:30 ホットストレッチ rina	
17:00			
18:00			
	18:15~18:45 筋膜リセット スタッフ		
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。