

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			
		10:15~10:45 ホットストレッチ TOSHIMI	
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ まゆみ		11:00~12:00 スクール初級 (入門) 濱田
12:00			12:10~12:40 アクアゆるトレ TOSHIMI
13:00	13:15~13:45 オリジナルトレーニング NISSY		12:50~13:20 アクアゆるトレ TOSHIMI
14:00		14:15~15:00 ホットストレッチヨガ TOSHIMI	
15:00			
	15:30~16:15 ポルドブラ 瀧本		
16:00			
17:00			
18:00	18:00~18:20 リラックスポール MASAKO		
	18:25~18:45 ゆるトレ MASAKO		
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。