

令和3年12月29日(水) レッスンプログラム

※ 祝日営業では無い為、平日のみ会員様もご利用いただけます。

| 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 |
| | 13:15~14:15 ハワイアンフラ 高原 | | |
| 14:00 | | | 14:00 |
| | 14:30~15:00 バトミントン | | |
| 15:00 | | | 15:00 |
| | 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 | | | 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。