

# 令和4年1月10日(祝・月) 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～ フロントにて整理券配布		10:00
11:00	10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田	10:45～11:15 はじめてホットヨガ rina	11:00
12:00	11:15～12:00 エンジョイエアロ 黄田	10:45～ フロントにて整理券配布	12:00
13:00		11:45～12:45 スマートコンディショニング 水王	13:00
14:00	13:15～14:00 SALSATION®demo NORI		14:00
15:00		14:00～14:20 筋膜リセット	15:00
16:00	14:30～15:00 リズムコアトレ rina		16:00
17:00		15:15～16:00 はじめてヨガ kitatsuji	17:00
18:00	15:30～16:30 バドミントン	17:15～18:00 colo.rs/アンシー監修 へそヨガ rina	18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

## 【 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。  
方が一、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。