






令和4年8月11日（木） 祝日レッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイメンバー、アフターメンバーの方はご利用できません。

時間	8月11日（木）			時間
9:30	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	9:30
10:00				10:00
11:00	10:30~11:00 サーキットトレーニング	10:30~11:30 脂肪燃焼力キラ 児島		11:00
12:00	11:30~12:30 ジャズダンス 辻田	12:00~13:00 ホットヨガ Aya		12:00
13:00	13:00~13:45 コアトレ&ヨガ chihiro		13:15~13:45 アクアウォーキング 	13:00
14:00	14:15~14:45 スラックラインチャレンジ 定員5名	初心者向けのスラックライン教室です！		14:00
15:00	15:00~15:45 スラックラインチャレンジ with コアトレ 定員5名			15:00
16:00		16:15~17:15 ホットヨガ 本山		16:00
17:00	16:30~17:30 太極拳 辻本			17:00
18:00	18:00~19:00 Good ポーズフォト ヨガ&太極拳 辻本&本山			18:00
19:00	特別レッスン 定員17名	<p>ヨガや太極拳で片足立ち苦手な方！ 片足立ちがうまくできるためのエクササイズ をおこないます。スマホのカメラでBefore・ Afterを撮影して変化を見て頂く企画です。 ヨガや太極拳をしたことのないかたでも参加 OK！ ご自身のポーズを客観的にみて見て みませんか？</p>  <p>持ち物：スマホ、またはカメラ</p>		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、スタッフへ声おかけください。
- ホット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。

