



特別プログラム

11月23日(土)

無料

		月曜日		
		スタジオ	スタジオ2	プール
10:00			10時開始ヨガご参加の方へ 無料レッスンとなりますので、大変混雑が予想されます。会館前の整列時点で定員に達した場合は、ご参加いただけませんのでご理解のほどよろしく お願いいたします。	
	:30	10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子		
11:00				11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子
	:30	11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭		
12:00				
	:30	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭		
13:00				
	:30	13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ30 スタッフ		
14:00				
	:30	13:55~14:15 ショートレッスン スタッフ		
15:00				
	:30	14:30~15:15 コンディショニング45 美香		
16:00				
	:30	15:30~16:15 Group Fight45 美香		
17:00				
	:30			

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
- ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
- ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
- ④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。