

## 祝日プログラム

# 9月16日(月・祝) 敬老の日

【リズムエクササイズ室】(受付:トレーニング室)

| 時間          | プログラム                            | 担当   |
|-------------|----------------------------------|------|
| 9:15~10:00  | ヨガ                               | 山田   |
| 10:30~11:15 | バーレスクダンス                         | RiNA |
| 11:45~12:30 | HIP HOP                          | RiNA |
| 13:00~13:45 | ズンバ                              | 片野   |
| 14:15~15:15 | ピラティス <small>回数券は利用出来ません</small> | MAMI |

### ★ピラティス

普段なかなか意識が向かない尾骨・仙骨・骨盤・背骨の一骨一骨・インナーマッスルなど繊細な部分にフォーカスしていきましょう。

※ピラティスは60分クラスの為、回数券は利用できません。  
ワンコインレッスンチケット(500円)をご購入の上ご参加ください。

### ワンコインレッスンに参加される皆様へ

- ・レッスンの受付は30分前から行います。(先着順)
- ・1階券売機にて参加料(500円)を購入し、受付時にお渡しください。  
(参加番号札をお渡しします。)
- ・チケットもしくは回数券で受付が完了しましたら、入場札をお渡しします。
- ・インストラクターが入場案内をいたします。(プログラム開始10~15分前)入場番号順にお入りください。
- ・備品等の使用前、使用後の除菌にご協力をお願いいたします。