

祝日プログラム

11月4日(月・祝) 振替休日

【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	定員	担当
9:15~10:00	ヨガ	25	山田
10:30~11:15	シェイプエアロ	35	小寺
11:45~12:30	ボディバランス45	25	小寺
13:00~13:45	ズンバ	35	片野
15:30~16:15	ピラティス	25	吉村

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、受付時にお渡してください。
(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。