

祝日プログラム

11月23日(土・祝) 勤労感謝の日

【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	定員	担当
9:15~10:00	ボディパンプ45	20	前島
10:30~11:15	ボディアタック45	35	前島
11:45~12:30	コアトレヨガ	25	YASUKO
12:50~13:50	ボディコンバット60	35	前島

★ボディコンバット60★

60分レッスンの為、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。

★コアトレヨガ★

ヨガのポーズを深めながらエクササイズもできるクラスです!

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。