

祝日プログラム

5月6日(火)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
9:30~10:15	シンプリーエアロ	35	中西
10:30~11:15	ディスコワールド	35	佐藤
11:30~12:15	ボディバランス45	25	中西
12:30~13:15	ZUMBA	35	片野
13:30~14:15	ボディコンディショニング	25	市原

【大会議室】(受付:1階階段下)

時間	プログラム		担当
10:00~10:45	バレエエクササイズ	20	小関

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階券売機にてチケット(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)
参加番号札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。