

祝日プログラム

9月19日(月) 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	シェイプエアロ	小寺
11:45~12:30	ボディバランス45	小寺
13:00~13:45	ズンバ	片野
14:15~15:15	ボディコンバット	伊藤
19:15~20:00	ピラティス	吉村

【大会議室】(受付:1階ロビー)

時間	プログラム	担当
11:45~12:30	ヨガ	YASUKO

※ボディコンバットは500円チケット限定プログラムです。

ワンコインレッスンにご参加される皆様へ

- ・クラスの受付は30分前から行います。(先着順となります)
- ・1階に設置している券売機にて、参加料(500円)を支払いましたら、チケットを受付場所にご提示ください。
- ・チケットもしくは回数券で受付が完了いたしましたら、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)入場札の番号順に、お入りください。
- ・備品等の使用前、使用後の除菌のご協力をお願いいたします。