

祝日プログラム ～レスミルズDAY～

5月4日(土) みどりの日

【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	ボディパンプ45	前島
10:30～11:15	ボディアタック45	前島
11:45～12:30	ボディバランス45	中西
12:50～13:50	ボディコンバット60	前島

※ボディコンバット60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。