

## 祝日プログラム

# 5月6日(月) 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           | 担当    |
|-------------|-----------------|-------|
| 9:15~10:00  | ヨガ              | 山田    |
| 10:30~11:15 | はじめてのHIP HOPダンス | RiNA  |
| 11:45~12:30 | POPSダンス         | ASAMI |
| 13:00~13:45 | ズンバ             | 片野    |
| 15:00~15:45 | ピラティス           | 吉村    |

### ★ はじめてのHIP HOPダンス

ダンスが初めての方、大歓迎！！運動不足解消にもおすすめです。  
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

### ★ POPSダンス

流行の音楽に合わせてダンスステップやポーズをとりながら楽しく踊りましょう。

## 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。