

祝日プログラム

4月29日(水) 昭和の日

【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	ディスコワールド	35	佐藤
10:15~11:00	シェイプステップ	28	小寺
11:15~12:00	はじめてのHIPHOP	35	RiNA
12:15~13:00	身体の機能を高めるヨガ	25	YASUKO
13:15~14:00	ボディコンバット45	35	TAKA

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。