

2022年8月11日~2022年8月15日 お盆特別タイムスケジュール



	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)	8月15日 (月)	
9:00						
10:00				<p>終日スタジオレッスンはいつでも自由にお使いいただけます。</p>		
11:00	10:30~11:15 ピラティス 岩橋 悠太	10:50~11:35 ZUMBA® 三浦 栄紀	10:30~11:15 ウェーブストレッチ 山本 梨華		10:55~11:40 エアロ初中級 濱崎 翔太	
12:00	11:30~12:15 ダンスエアロ 岩橋 悠太	11:55~12:40 エアロ初中級 三浦 栄紀	11:30~12:15 エアロ中上級 山本 梨華		12:00~12:30 サーキットトレーニング 芦田 隼人	
13:00	12:30~13:15 エアロ中上級 岩橋 悠太	13:00~13:45 バレトン 山本 梨華	12:30~13:15 ZUMBA® 福井 真衣		12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	
14:00	13:30~14:15 ZUMBA® 山本 梨華	14:00~14:30 ZUMBA® 山本 梨華	13:30~14:00 マーシャルファイト 福井 真衣		13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	
15:00	14:30~15:15 バレトン 山本 梨華		14:15~15:15 ヨガ NORI		14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	
16:00	<p>《スタジオご利用時の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> ■クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。 ■クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。 ■担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。 ■レッスンの準備が整い次第、ご案内いたします。 ■スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。 ■マークは、初めての方に安心して入っていただけるプログラムです。 ■マークはシューズが必要なプログラムです。 ■各クラス定員を先着25名様までとします。 ■前のレッスンが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。 (朝・夕方1本目のレッスンは、30分前に配布いたします) ■マスク着用、レッスンご参加前の手指消毒の徹底にご協力お願いいたします。 		15:30~16:15 肩こり腰痛健康体操 NORI			
17:00			16:30~17:15 サーキットトレーニング 芦田 隼人			
18:00					<p>《スタジオ内の印について》</p> <p>各クラスの印をスタジオ内に設置しております。スタジオ内に入りましたら各クラス指定のシールの箇所にてご自身の場所の確保をお願いします。 また状況に応じて変更もございますので、予めご了承ください。</p> <p>○ マット横 ● マット縦 ● マット・ステップ台を使用しないレッスン</p> <p>○ ● はシールが左端にくるように設置をお願いします。 ● はシールの上に立つようお願いします。</p> <p>※ご自身の分の場所の確保をお願いいたします。</p>	
19:00		18:30~19:30 美温活リンパストレッチ® 林 和美				
20:00		19:45~20:30 ZUMBA® 林 和美				
21:00						