

9月19日（月） 9月23日（金）

タイムスケジュール

9月19日（月）	9月23日（金）
11:00~のレッスンの整理札の配布は10:30~フロントにて行います	10:50~のレッスンの整理札の配布は10:20~フロントにて行います
11:00~11:45 ラテンエアロ 中尾 拓哉	11:00 10:50~11:35 筋膜ほぐし&ストレッチ 芦田 隼人
12:00~12:30 コアトレーニング 中尾 拓哉	12:00 11:55~12:40 サーキットトレーニング 芦田 隼人
12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	13:00 13:00~13:45 バレトン 山本 梨華
13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	14:00 14:00~14:30 ZUMBA® 山本 梨華
14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	15:00

《スタジオご利用時の注意事項》

- 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。ご確認ください。
- 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。
- 各クラス定員を先着25名様までとします。
- 前のクラスが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。ご本人様だけの整理札を取るようしてください。
- マスク着用、手指消毒の徹底にご協力をお願いいたします。
- 熱中症には十分ご注意ください。

《スタジオ内の印について》

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。

- 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
- ● 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。

※ご自身の分の場所の確保をお願いいたします。