

11月3日（木） 11月23日（水）

タイムスケジュール

	11月3日（木）	11月23日（水）
10:00	10:45～のレッスンの整理札の配布は 10:15～フロントにて行います	10:45～のレッスンの整理札の配布は 10:15～フロントにて行います
	10:45～11:45 バランスコーディネーション HONOKA	10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI
	12:00～12:45 エアロ中上級 濱崎 翔太	11:45～12:45 ヨガ NORI
	13:00～13:45 ステップ中級 濱崎 翔太	13:00～13:40 エアロ初級 中尾 拓哉
	14:00～14:45 ダンスエアロ 中尾 拓哉	13:55～14:40 ZUMBA® 中尾 拓哉
	15:00～15:30 サーキットトレーニング 藤高 翔	

《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30名様（マット・ステップ台を使用しないレッスン）と先着25名様（マットやステップ台を使用するレッスン）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。ご本人様のみ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。

《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 ● ステップ台を使用するレッスン ● 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。