

9月18日（月） 9月23日（土）

タイムスケジュール U-Fit

UHARA FITNESS

9月18日（月）	
10:50~11:35	エアロ初中級 中尾 拓哉
11:50~12:35	ラテンエアロ 中尾 拓哉
12:50~13:30	リラックスストレッチ 新垣 大地
13:45~14:25	エアロ初級 新垣 大地

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

9月23日（土）	
10:30~11:15	ピラティス 山口 千尋
11:30~12:15	エアロ中上級 山口 千尋
12:30~13:15	ZUMBA® 福井 眞衣
13:30~14:00	マーシャルファイト 福井 眞衣
14:15~15:15	ヨガ 今井 紗耶佳
15:30~16:15	バレトン 今井 紗耶佳
16:30~17:00	コアトレーニング 阪田 竜多

《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きます場合がございます。
- 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30名様（マット・ステップ台を使用しないレッスン）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）
- 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。

《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。