









7月15日（月）海の日

祝日タイムスケジュール

10:00	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	
11:00	10:00~整列 10:30~配布	
	11:00~11:45 ピラティス 稲田 三菜	
12:00	11:15~整列 11:45~配布	
	12:00~12:30 コアトレーニング 阪田 竜多	
13:00	11:30~整列 12:00~配布	
	12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	
14:00	12:20~整列 12:50~配布	
	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	
15:00	<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35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。 	
16:00		