

9月16日（月） 9月23日（月） 10月14日（月） タイムスケジュール



	9月16日（月）	9月23日（月）	10月14日（月）
10:00			
11:00	10:55~11:40 ピラティス 稲田 三菜	10:40~11:10 サーキットトレーニング 中尾 拓哉	10:40~11:10 ボクシングエクササイズ 石原 桃菜
12:00	12:00~12:30 コアトレーニング 阪田 竜多	有料イベント 11:30~12:30 ZUMBA® 承認No28875 山口 千尋 中尾 拓哉	有料イベント 11:30~12:30 ダンスエアロ 石原 桃菜 中尾 拓哉
13:00	12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地
14:00	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地

《有料イベント》
9月23日（月）
11:30~12:30
「ZUMBA®」
山口千尋・中尾拓哉

U-Fitで大人気プログラムの「ZUMBA®」を2名のインストラクターでお届けします。時間も60分に拡大し、盛り上げる事間違いなしです。申込方法は、別紙をご覧ください。

《有料イベント》
10月14日（月）
11:30~12:30「ダンスエアロ」
石原桃菜・中尾拓哉

石原Rがエアロピクスを勉強した時に講師をしていた中尾R。師弟コンビでのジョイントは初！この機会に是非ご参加ください。申込方法は、別紙をご覧ください。

《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。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、初めての方々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30名様（マット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をお願いいたします。