

# 11月3日(水) 11月23日(火) 祝日タイムスケジュール



11月3日(水)	
10:00	
10:45~11:30	肩こり腰痛健康 NORI
11:45~12:45	ヨガ NORI
13:00~13:45	かんたんダンス NORI
14:00~14:40	エアロ初級 中尾 拓哉
14:55~15:25	マーシャルファイト 中尾 拓哉
<p>《スタジオご利用時の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■各クラス定員を先着25名様までとします。</li> <li>■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。</li> </ul>	

11月23日(火)	
10:00	
10:30~11:30	美温活リンパストレッチ® 林 和美
11:45~12:30	ZUMBA® 林 和美
12:45~13:25	ステップ初級 福井 真衣
13:40~14:25	筋膜ほぐしストレッチ 福井 真衣
14:40~15:25	サーキットトレーニング 藤高 翔
16:00	11月3日(水) かんたんダンス…NORIインストラクターによるオリジナルのクラスです。 マーシャルファイト…レギュラーレッスンで実施していないクラスです。
17:00	11月23日(火) ZUMBA®…レギュラーレッスンでは実施していないクラスです。林インストラクターによる1日限定のレッスンです。 サーキットトレーニング…周年祭で好評でした、藤高トレーナーによる1日限定のレッスンです。
18:00	是非この機会にスタジオレッスンにご参加ください。

