

# 2022年10月8日(土)～2022年10月10日(月) 周年祭特別タイムスケジュール



10月8日(土)	
9:00	
10:30~11:15	美温活リンパストレッチ® 三浦 栄紀
11:30~12:15	エアロ中上級 三浦 栄紀
12:30~13:15	ZUMBA® 福井 真衣
13:30~14:00	マーシャルファイト 福井 真衣
14:15~15:15	ヨガ 今井 紗耶佳
15:30~16:15	バレトン 今井 紗耶佳
17:00	
17:45~19:00	<b>ワークショップ</b> 【DANCE FIT】 竹ケ原 佳苗
19:15~20:30	<b>ワークショップ</b> 【ラテン】 金子 智恵
21:00	ワークショップの詳細については別紙の案内をご覧ください。

10月9日(日)	
9:00	
<b>周年祭 フィットネスダンスイベント</b> 全て事前予約が必要です。空きがありましたら当日参加も可能です。フロントまでお問い合わせください。	
11:00	11:00~11:45 ラテン 金子 智恵・中尾 拓哉
12:00	12:00~12:45 リトモス 竹ケ原 佳苗・岩橋 悠太
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 三浦 栄紀・大串 達彦
14:00	14:00~15:00 ラテン 金子 智恵・岩橋 悠太・三浦 栄紀
15:00	15:15~16:15 レグトン 竹ケ原 佳苗・大串 達彦・中尾 拓哉
16:00	

10月10日(月)	
9:00	
10:50~11:35	エアロ初中級 中尾 拓哉
11:50~12:35	サーキットトレーニング 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
14:40~15:25	機能改善ローラーピラティス 新垣 大地
16:00	

### 《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25名様までとします。
- 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)
- マスク着用、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。
- 入場待機の際、お客様同士の会話はお控えください。

### 《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。