

8/10 (月) 山の日プログラム

	時間	タイトル	担当	定員
A スタジオ	11 : 00~11 : 30	はじめてエアロ	清水	17
	12 : 00~12 : 20	ポール	梅木	12
	12 : 45~13 : 45	ヨガ	加勢	12
	14 : 15~15 : 00	バレエストレッチ	松井	12
	15 : 30~16 : 15	初級ステップ	加鹿	17
	19 : 00~19 : 45	初級エアロ	高田朝美	17
B スタジオ	11 : 15~12 : 00	気功	臼井	9
	13 : 45~14 : 30	ピラティス	加鹿	9
3 F プール	11 : 00~12 : 00	特別振替レッスン (有料登録制)	—	—
	12 : 05~12 : 25	水中歩行	清水	20
	12 : 30~13 : 00	アクアシェイプ	清水	25
	19 : 00~20 : 00	特別振替レッスン (有料登録制)	—	—

※スタジオプログラムは開始 1 時間前から、トレーニングルームにて整理券を配布いたします。

※アクアプログラムは 1 F フロントにて受付をいたします。