

# 11/3 (火) 文化の日プログラム

	時間	タイトル	担当	定員
A スタジオ	11:00~11:45	ZUMBA	天河	17
	12:30~13:15	初中級エアロ	加鹿	17
	14:00~14:45	初級ステップ	井出	17
	15:15~16:00	ラテン	長谷川	17
	18:45~19:30	骨盤調整	太田	17
	20:00~20:45	フラフィットネス	太田	17
B スタジオ	11:15~11:45	はじめてステップ	清水	9
	12:30~13:00	ストレッチ	梅木	9
	13:30~14:30	ヨガ	加鹿	9
	19:30~20:15	シェイプ45	山田	9
3 F プール	11:00~12:00	特別振替レッスン (有料登録制)	—	—
	12:15~13:00	アクアビクス	南川	25
	18:00~19:00	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1Fフロントにて受付をいたします。

## 《おすすめレッスン》

### 12:30~ ストレッチ 梅木

令和元年度入社 of 梅木がストレッチレッスンデビューします！  
からだの隅々までのばしてリフレッシュしましょう。  
参加お待ちしております！