


2021年日祝日プログラムスケジュール (変更となる場合がございます)

	5/23 (日)		5/30 (日)		お知らせ														
	3Fアリーナ	5Fアスタ	3Fアリーナ	5Fアスタ	<p>●レッスンweb予約のキャンセルは、開始30分前までとさせていただきます。(レッスン予約10分前迄⇒5月～5分前迄)</p> <p>●web表示レッスンは、完全予約制です。密回避等の為、ご理解の程お願いします。</p> <p>参加券 ⇒web予約なしでも可(定員に達していない場合、開始5分前からご案内)</p> <p>インストラクターパーソナルご案内</p> <p>☆機能改善・ヨガ・ピラティス・ダンス・筋トレetc☆</p> <p>～中尾・杉山・和山・富貴・佐藤・多田・田畑・松村・吉本・鈴木・江田～</p> <p>☆NEW☆ 富田大介/ピラティス(リフォーマー使用)</p> <p>今堀加奈子/パーソナルストレッチ・コンディショニング</p> <p>個室ジムも完備♪インストラクターにお問合せ下さい。</p> <p>重要なお知らせ等、直ちにお届けします!</p> <p>皆様ライン登録をお願いします! ⇒</p> <div data-bbox="970 631 1220 965" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>友だち追加をお願いします</p>  </div>														
10	バランス ボール 10:00 10:30		ヨガ アクティブ 10:00 10:40 西川和余							<p>●レッスン開始時間に合わせてお越し下さい。</p> <p>●レッスンには定員がございます。50名(Aスタ30名) ウェープリング45名 ステップ35名 ステーションバー25名 バイク17名 TRX15名</p> <p>●web はweb予約制です。※詳しくはHP、館内掲示をご覧ください。</p> <p>●お客様同士の距離や対面での会話にはご注意ください。</p> <p>●館内ではマスクの着用をお願い致します。(レッスン時含む)</p> <p>※運動強度の調節や鼻を出しての呼吸、周囲に配慮の上、呼吸を整えるなど体調に十分ご注意ください。</p>									
11	タオルDE シェイプ DANCE 11:00 11:40 松村明日香	特別レッスン バレエ (有料) 11:00 12:30 吉本渚	ZUMBA 11:15 11:45 西川和余	特別レッスン ボディメイク (有料) 11:00 12:00 辻千枝															
12	ヨガ ベーシック 12:15 12:55 村岡萌絵		ピラティス 12:15 12:55 吉田里紗																
13	リズムボティ 13:30 14:00 村岡萌絵		ステーション バー 13:30 13:50																
14	ファンクショ ナルシェイプ 14:30 15:00 吉田里紗		美ストレ 14:30 15:00 田中陽子	アーユル ヴェータ講座 アバイサー主催 (無料) 14:00 15:00															
15	ヨガ リラックス 15:30 16:10 吉田里紗		web ステップ 初中級 15:30 16:10 田中陽子	BODY リリース 15:30 16:00															
16		今堀加奈子 サークル (有料)																	
17																			
18																			

web ⇒web 予約制  ⇒シューズ不要 ⇒ある程度慣れた方向きのクラス

コロナウィルス感染予防対策にご協力いただき有難うございます。