

11月23日（土） 勤労感謝の日レッスンスケジュール

	スタジオ	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	
10:00	先着25			10:00
30	UBOUND® 10:15-10:45 山田 洋史			30
11:00	FIGHT DO® 10:55-11:55 山田 洋史			11:00
30		リングでストレッチ 11:35-11:55 中島 真緒		30
12:00	エンジョイウォーク 12:05-12:55 清水 亜佐子		予約 岩盤ピラティス 12:10-12:40 神山 聡子	12:00
13:00	ファイティングシェイプ 13:05-14:05 清水 亜佐子			13:00
14:00	RITMOS® ~DISCO QUEEN~ 14:15-15:15 小林 純子			14:00
15:00		ポールストレッチ 15:05-15:25 神山 聡子		15:00
16:00	ヨガ 15:30-16:30 佐藤 由美子			16:00
17:00	ステップルーキー 16:40-17:40 高村 千穂		予約 岩盤ヨガ 16:45-17:15 佐藤 由美子	17:00
18:00	営業時間 10:00-19:30（最終チェックイン19:00）			18:00
19:00	<p>※ナイト会員様は1日中ご利用いただけます。デイ会員様は時間外手数料1650円にて一日ご利用いただけます。</p> <p>※レッスン開始30分前からご入室待ちできます。その際は、私語はご遠慮ください。マシンジム利用の方への配慮をお願いいたします。</p> <p>※レッスン開始30分前に予約が定員数を超えた場合は抽選となります。</p> <p>※レッスンの内容や時間に変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページでご確認下さい。</p> <p>※安全かつ効果的なレッスンを行うため、レッスン開始後の途中入場、途中退出は固くお断りいたします。</p>			19:00