

11月3日（月）文化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				10:00
30				30
11:00	爽快BOXING ～ミット打ち付き～ 10:30-11:30 高野 順子			11:00
30				30
12:00	入退室自由 Zumba® 11:40-12:40 Nao		予約 20 岩盤ピラティス 11:45-12:15 高野 順子	12:00
30				30
13:00	月のフローヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	体幹トレーニング 13:05-13:25 江原 隆之介		13:00
30				30
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子		予約 20 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子	14:00
30				30
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子			15:00
30				30
16:00		スクワットを楽しもう 16:05-16:25 末永 晋吾		16:00
30	ベリーダンス 16:10-17:10 山崎 美和子			30
17:00				17:00
30				30
18:00	営業時間 10:00-19:30（最終チェックイン19:00）			18:00
30	※デイ会員様は10:00～17:30まで、レギュラー・ナイト・LOCO4会員様は1日中ご利用いただけます。			30
19:00	※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。			19:00
30	※岩盤プログラムは各レッスン開始30分前に予約が定員数を超えた場合は抽選となります。			30
	※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。			30
	※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。但し、Zumbaのレッスンは途中入退出自由となっております。他の参加者様の安全確保へのご配慮をお願いいたします。			