

10月レッスンスケジュール（一部時間変更あり）

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~							
10:00~	ヨガ	スローエアロ	ボディメイク	ポール	ストレッチ	キッズスクール (9:30~12:15)	10:00~開館
11:00~	サーキット(11:00~12:00)						
12:00~						サーキット (12:30~13:30)	
14:00~	美尻(15分)	ポール	ボディメイク	スローエアロ	ストレッチ	ヨガ	キッズスクール (13:00~14:45)
15:00~	サーキット(15:00~16:00)						~15:00閉館
16:00~	チアダンス スクール (16:00~19:10)	美尻(15分)	ポール	青竹(15分)	ボディメイク		
16:30~		キッズスクール (16:30~18:15)		キッズスクール (16:30~19:15)			~17:00閉館
18:30~	サーキット(18:30~19:30)						
19:30~	ストレッチ	大人の習い事 (19:30~20:30)	ヨガ	ポール	ボディメイク		
~21:00							



★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可)

★急遽変更・代行になる可能性があります
★当面の間、感染予防対策として人数制限させて頂いております

★ご予約 :10時レッスン ⇒ 9時 他レッスン ⇒ 30分前 からフロントで記入式にて受付

レッスン1本=30分(美尻のみ15分)
★マスクの着用は必須です。運動レベルをさげ水分補給を忘れずに！！
TEL 04-7175-3507