

2024年8月10日（土）～2024年8月15日（木） お盆特別タイムスケジュール



	8月10日（土）	8月11日（日）	8月12日（月）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月15日（木）
9:00				9:30～朝活 どなたでもご参加いただけます		
10:00	10:00～朝活 どなたでもご参加いただけます	終日スタジオレッスンはございません。 スタジオは自由にお使ってください。	9:55～整列 10:25～配布	9:30～整列 10:00～配布	9:45～整列 10:15～配布	9:45～整列 10:15～配布
11:00			10:55～11:35 エアロ初級 生方 美奈子	10:30～11:30 美温活リンパストレッチ® 林 和美	10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	10:45～11:45 バランスコーディネーション HONOKA
12:00	11:15～整列 11:45～配布		10:25～整列 10:55～配布	10:00～整列 10:30～配布	10:15～整列 10:45～配布	10:15～整列 10:45～配布
13:00	12:15～13:00 ZUMBA® 山本 梨華		11:50～12:35 ヨガ 生方 美奈子	11:45～12:30 ラテンエアロ 林 和美	11:45～12:45 ヨガ NORI	12:00～12:45 ダンスエアロ 山口 千尋
14:00	11:45～整列 12:15～配布		11:20～整列 11:50～配布	11:15～整列 11:45～配布	11:15～整列 11:45～配布	11:30～整列 12:00～配布
15:00	13:15～14:00 エアロ初級 山本 梨華		12:50～13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:45～13:30 ZUMBA® 山本 梨華	13:00～13:40 エアロ初級 中尾 拓哉	13:00～13:45 ピラティス 山口 千尋
16:00	12:45～整列 13:15～配布		12:20～整列 12:50～配布	12:15～整列 12:45～配布	12:30～整列 13:00～配布	12:30～整列 13:00～配布
17:00	14:15～15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	13:45～14:25 エアロ初級 新垣 大地	13:45～14:25 ステップ初級 山本 梨華	13:55～14:40 ZUMBA® 中尾 拓哉	14:00～14:45 ZUMBA® 山口 千尋	
18:00	13:45～整列 14:15～配布					
19:00	15:30～16:15 バレトン 今井 紗耶佳					

- 《スタジオご利用時の注意事項》
- クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。
 - クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
 - 担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。
 - レッスンの準備が整い次第、ご案内いたします。
 - スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。
 - マークは、初めての方に安心して入っていただけるプログラムです。
 - マークはシューズが必要なプログラムです。
 - 各クラス定員を先着35名様（マット・ステップ台を使用しないレッスン）先着25名様（マットやステップ台を使用するレッスン）までとします。
 - 前のレッスンが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。（朝1本目のレッスンは、30分前に配布いたします）
 - レッスンご参加前のお手洗いの徹底にご協力をお願いいたします。

《お盆期間中の営業時間》

8月10日（土） 11日（日） 12日（月）
営業時間 6:00～21:00
※デイ・ナイト会員様のご利用はできません。

8月13日（火） 14日（水） 15日（木）
営業時間 6:00～21:00
※会員種別通りのご利用になります。