

2024年4月29日(月) 祝日営業スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00				10:00
11:00		外E7 植竹美季 10:30~11:30		11:00
12:00		からだひきしめ30 町田奈々実 12:00~12:30		12:00
13:00			血流改善 足もみ健康法 白簀正代 13:00~14:00 ※定員12名	13:00
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00		パワーカーディオ45 大谷むつみ 15:00~15:45		16:00
17:00		ファイト'45 大谷むつみ 16:00~16:45		17:00
18:00		あなたに合う筋トレの見つけ方 野尻尚暉 17:00~17:30		18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

レッスンにご参加の方へ
 しっかりとしたお食事は、
 レッスン開始の1時間前
 までにお済ませください♪

1本でも2本でも550円!

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整列となります。
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名