

# 5月6日(月) 振替休日

	ジム	スタジオ	プール
9:00			
10:00		 10:15~11:00 JAZZ 谷本	
11:00	  11:30~12:00 サーキット	 11:15~12:00 ソフトヨーガ Keiko	11:15~12:00 アクアビクス 小嶋
12:00		12:15~13:00 グループファイト 坂倉	
13:00		 13:15~14:00 ZUMBAGOLD 米加田	
14:00	  14:00~14:30 サーキット	14:15~15:00 ローインパクト 錦戸	
15:00		15:15~16:00 腰すっきりピラティス 山下	
16:00			
17:00			
18:00	<b>注意事項</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●スタジオプログラムの入場は時間内をお願いいたします。</li> <li>●プログラム開始5分後は入場をお断りさせていただきます。</li> <li>●物を置いての場所取りはご遠慮ください。</li> <li>●インストラクターの都合により、代行になる場合がございます。代行案内をご確認ください。</li> </ul>		
19:00			
<b>営業時間 9:00~20:00 (トレーニング時間終了 19:30)</b>			

## ■腰すっきりピラティス

背骨をしっかり動かす、腰痛予防・改善に効果的なクラスです。

## 〈プールコースのご案内〉

●コース設定につきましては、コース前の表示にてご確認くださいませ。

