

ゴールデンウィーク特別プログラム

※全て整理券となります

		4/29 (金)			5/3 (火)			5/4 (水)			5/5 (木)				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00														10:00	
11:00		11:00~11:45 リラックスヨガ (西田)			10:30~11:15 気功体操 (練功18法) (小島)			10:25~11:10 ハタヨガ (西田)	10:15~11:15 オリジナルKoji 有料 (和山)		10:20~11:05 ハタヨガ (前田)	10:30~11:15 はじめてバレエ (小西)		11:00	
12:00		12:05~12:50 ラディカルパワー (MASAMI)			11:35~12:05 ストレッチボール® (鈴木)	11:30~12:45 ペルヴィスワーク & フローダンス (骨格調整) 有料 (小島)		11:30~12:10 シンプルステップ (和山)			11:30~12:15 ZUMBA (国分)			12:00	
13:00		定員35名		セルフ利用となります。	12:30~13:15 エナジーステップ (和山)		セルフ利用となります。	12:30~13:15 メガダンス (TADASHI)			12:45~13:30 ダンスエアロ (東山)	12:25~13:10 自彊術 (河合)		13:00	
14:00		13:15~14:00 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:15 ラテンムーブ 有料 (和山)		13:35~14:20 メガダンス (新井)			13:35~14:20 フィットネス パワーヨガ (遠藤)			13:50~14:35 ユーバウンド (RIHO)			14:00	
15:00		14:20~15:05 ハタヨガ (遠藤)			14:40~15:25 ZUMBA (新井)						15:00~15:45 骨盤調整ヨガ (三好)			15:00	
16:00														16:00	
17:00	16:30~18:30 キッズ ダンス スクール													17:00	
18:00														18:00	

【注意事項】

- 水色プログラム 定員 Aスタジオ...50名 Bスタジオ...28名
- 水色以外 定員 Aスタジオ...36名 Bスタジオ...20名
- 水色(調整系)プログラムは赤シール、その他はグレーシールの筒所でご参加ください。
- 定員整列はプログラム開始15分前より、スタジオ前の数字がついている枠内にてお並びください。
- レッスン中の声出しはご遠慮ください。
- マスクを着用し、ご参加ください。
- プログラム後、使用した器具の消毒にご協力おねがいします。
- 体調不良の場合は、速やかに途中退場をお願いします。

【整理券について】

定員人数を超えるプログラムのみ、参加者を抽選にて決定させていただきます。

配布時間：プログラム開始20分前に整理券配布
※スタジオ前の立て看板より整理券を取り待機

抽選時間：プログラム開始15分前にスタジオ前にて抽選発表
※15分前に定員に達していない場合は抽選は行わず、その後定員になり次第締切

入場方法：整理券番号順に入場
回収方法：プログラム終了後回収

祝日の為、18時までの営業とさせていただきます。

当日は混雑が予想されるため、徒歩・自転車・公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。

※祝日プログラムはHPでもご確認いただけます。