

8月11日(祝・木) 山の日スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	アリーナ	スイミング	
10	各レッスン定員40名 10:30～11:15 オリジナルエアロ maki	各レッスン定員30名	各レッスン定員60名	10:30～11:00 初めて背面キック	10
11	11:35～12:20 ステップ 篠原	11:35～12:20 オリジナルヨガ 中川原		横島	11
12	CHAIN 定員19名 CHAIN会員様限定			12:00～12:40 アクア40 中嶋	12
13	13:00～13:50 RPM45 KANA HANA 通常予約		10:00～15:00 フリー利用 または 貸し切り利用	12:50～13:10 骨盤ストレッチ 中嶋 定員18名	13
14	無料体験会 CHAIN未登録の方 14:10～15:00 RPM45 KANA HANA				14
15	15:30～16:00 レズミルズコア 西岡			15:30～16:00 初めてバタフライキック	15
16				横島	16
17	16:20～17:05 オリジナルエアロ 西岡				17
18	17:25～18:10 美姿勢メイクヨガ YUU				18
19					19
20					20
21					21
22					22

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※アリーナは定員60名、バーチャルクラスは20名です。入場には整理券が必要となりますので、整理券を受け取り、クラスにご参加ください。

整理券は、クラス開始40分前よりトレーニングジムにて配布します。