

クリスマスプログラムタイムスケジュール

Main schedule table with columns for dates (12月19日 to 12月24日) and times (10:00 to 23:00). Activities include aerobics, Zumba, Pilates, and swimming. Instructors listed include 近藤 園子, 山縣 真理子, 渡邊 真里恵, etc.

・・・クリスマス衣装OK!! (動きやすい服装)
・・・クリスマスカラーを身に着けて参加しましょう! (赤・緑・黄)

★クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をおすすめいたします。
★安全で効果的なエクササイズを行う為に、途中入退場はご遠慮ください。
★体調の悪い時は、勇気をもってトレーニングを中止しましょう。
★担当インストラクターが急遽変更になる場合もございます。
館内掲示板にてご案内させていただきますので、あらかじめご了承ください。

～スタジオ定員制について～
定員数の表記がないプログラムはすべて、
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。

12/24(月)のプール・マシンジムのご利用は、19時45分までとなります。

※続けて泳ごう!
30分間様々なメニュー(距離やサイクル)で泳ぎ続けます。