

# 7月15日(祝月)海の日 タイムスケジュール

8:00	スタジオ
8:30	8:30~9:15 HOTYOGA ビギナー 浅枝 文子
9:00	
9:30	9:35~10:20 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) 浅枝 文子
10:00	
10:30	予約
11:00	10:50~11:35 ピラティス
11:30	丹野 聡子
12:00	有料イベント 12:00~13:00 祝日スペシャルバージョン/ ZUMBA 丹野 聡子
12:30	
13:00	
13:30	13:20~14:05 バレトン
14:00	高田 まゆみ
14:30	予約
14:30	14:25~15:10 K-POP DANCE セイタ(男性インストラクター)
15:00	
15:30	15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi
16:00	
16:30	予約
16:30	16:35~17:20 骨盤エクササイズ
17:00	平綿 香
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

## SPECIAL MENU

＼有料イベント／



12:00~13:00 丹野 聡子

参加費 1,100 (税込) 定員30名

これまでの人気曲やリクエストが多かった曲を集めた  
**HITソング&リクエスト曲のスペシャルな60分!!**

ズンバ初期の人気曲から最近の人気曲をMIX♪  
よりズンバが好きになること間違いなし!  
ズンバ初心者の方から慣れている方も楽しめます。

### 【予約方法】

JEXER WEBサービス『イベント』からお申込みください。

【申込期間】7/1(月)00:00~7/12(金)23:55まで

【キャンセル可能期間】~7/12(金)23:55まで

※キャンセル可能期間を過ぎてのキャンセルはできません。

※7/12(金)以降のご予約はスタッフにお声がけください。

※申込期間を過ぎるとWEBサービスの予約表示は消えますが予約は完了しております。

### ※レッスン受講場所について

受講場所は、参加費のお支払いが完了された方からくじ引きを行い  
引いた番号の順番でスタジオの場所を選んで頂きます。

★スタジオ入場開始時間 11:50~

### 【参加費のお支払い】

7/13(土)10:00~7/15(祝)レッスン開始前までをお願いいたします。

※お支払い後の返金は出来ませんのでご注意ください。

## K-POP DANCE

14:25~15:10

K-POPの音楽とダンスを楽しみながら  
繰り返しの動作で運動効果を上げ脂肪燃焼が  
期待できるプログラム♪ダンスが初めての方でも  
安心してご参加いただけます。



セイタ  
(男性インストラクター)