

1月8日(月)成人の日タイムスケジュール

月曜日	
スタジオ	ジムエリア
9:00	
9:30	
10:00	10:00~10:30 サーキット30
10:10~11:10	
10:30	
11:00	
11:25~12:25	
12:00	
12:30	
12:40~13:40	
13:00	13:10~13:40 サーキット30
13:30	
13:55~14:55	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:00~17:00	
16:30	
17:00	
17:10~18:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

営業時間9:30~19:30
18時以降のレッスンは
閉講となります。

メガダンス：mii

ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。

○シューズが必要です。

シェイプボクシング：高田まゆみ

協栄ボクシングがプロデュースする、音楽に合わせてボクシング動作を行うプログラム。

(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)

○シューズが必要です。

☆施設利用について☆

- ・レッスンは常温開始10分以内、HOTはお時間までの入室です
- ・先着順ですので、列は正しく並びましょう
(他者の場所取りも禁止です)
- ・レッスン中の水素水給水の出入りはご遠慮ください
- ・ストレッチスペースでの読書・お喋りはご遠慮ください

皆様のご協力お願い致します。