

# 4月29日(日)昭和の日タイムスケジュール

日曜日	
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	11:50~12:20 サーキット30
12:00	
12:30	
12:40~13:40	
13:00	
13:30	
14:00	14:20~14:50 サーキット30
14:30	
15:00	
15:10~16:10	15:40~16:10 アフターバーン サーキット30
15:30	
16:00	
16:25~17:25	
16:30	
17:00	
17:30	
17:40~18:40	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

## ☺祝日レッスンのご案内☺

いつもご利用いただきありがとうございます。

4月29日の祝日のご案内です。

日曜レッスンは19時まで終了致します為、

レッスン変更はございません。

祝日の為、

閉館時間は**19時半**

手続き受付は**18時半**

となりますので、ご注意ください。

### ☆アフターバーンサーキット☆

★15:40~16:10

普段のサーキットより強度が高く、運動後も脂肪燃焼効果が期待できるアフターバーンサーキット！

いつもと違う刺激を味わえます♪

たくさん動いて気持ち良く汗を流しましょう！

ジムカウンターにございます整理券をお取り頂いてご参加をお願いいたします。

### ☆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。

営業時間9:30~19:30  
19時以降のレッスンは  
閉講となります。