

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	10:00~10:50/下川 カラダを変える呼吸	10:30~11:40/江田 ヨガ ★		10:00~10:50/辻 腰痛予防	10:00~10:50/辻 腹筋チャレンジ	
11:00						11:00~11:50/下川 ゴルフのためのコンディショニング
12:00		12:00~13:00/江田 初級ヨガ ★				
13:00				13:30~14:30/江田 ピラティス ★		1月休講のお知らせ
14:00	14:00~14:50/辻 ヒップチャレンジ	14:30~15:20/出野 女性のボディメイク	14:00~14:50/出野 リラクシングストレッチング			■ゴルフのためのコンディショニング 1/15→休講
15:00						
16:00						
17:00						
18:00			18:00~18:50/下川 ゼロからはじめる猫背改善			
19:00						

※各プログラム体験（無料）での参加は1回のみです。（★が記載されているプログラムは体験できません）

～皆様に気持ちよくご利用いただくために～

- ・開始時間の厳守をお願いします。
- ・体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ・衛生管理上、整髪料や香水は控えめにお願い致します。
- ・セッションルームは5分前に開場し、入室可能となります。
- ・セッション開始後の途中入室及び途中退室は原則不可とします。
- ・セッション中の写真の撮影、録音、録画は禁止とします。
- ・セッション中はインストラクターの指示に従い、安全にトレーニングを行ってください。
- ・セッション終了後は速やかにセッションルームから退場をお願い致します。
- ・待合、セッションルームでの食事及び携帯電話、スマートフォンでの通話はお控えください。
- ・更衣室のスペース、設備に限りがございますので、譲り合ってくださいようお願いします。

参加費（全プログラム共通）

会員 1,500円（税込）/回
ビジター 2,000円（税込）/回