

## フィットネスブルバード スタジオレッスンプログラム

	火	水	木	金	土	日・祝
	山岸	浦野	田村		玉村	
10:30	ウォーキング エアロ	ピラティス ヨガ	初級 エアロ		パワー& ジョグ	
11:00						
11:10						
11:20			ポール ストレッチ			
11:50						
14:00	高倉			高倉		別紙にて案内
14:20						バラエティー
14:30	ストレッチ			ストレッチ		
14:40		スクリーンヨガ	スクリーンヨガ		スクリーンヨガ	
14:45						
15:00						バラエティー
15:15						
18:15	浦野	玉村				
18:30			スクリーンヨガ			
18:45	スクリーンヨガ					
19:00		ピラティス ヨガ				
19:15						
19:30	中級 エアロ	上級 エアロ				
20:00						
20:10						

### 申込方法

1. フロントにて受講予約をお願いします。(1週間前より予約可)スクリーンヨガは前日までに要予約。
2. 予約は予約期間内2回までとさせていただきます(当日空席のある場合は先着順で受講頂きます)
3. スタジオレッスンプログラムは定員は12名とさせていただきます。
4. 予約後、都合により欠席される場合や遅れる場合は必ずフロントにご連絡願います。
5. 予約者が開始時刻に遅れた場合は、キャンセル待ちの方を優先的に入場頂きます。
6. レッスン中は必ずマスクを着用願います。

## フィットネスブルバード プールレッスンプログラム

	火	水	木	金	土
10:30			スイムレッスン	アクアビクス	
11:00					
11:20	アクアビクス	ウォーク &ジョグ			アクアビクス
11:50					
15:00	ウォーク &ジョグ				ストレッチ ダンベル
15:30					
18:45					アクアビクス
19:15					

### 申込方法

1. フロントにて受講予約をお願いします。(1週間前より予約可)
2. アクアビクスプログラムは30分以内で定員25名、その他レッスンは15名とさせていただきます。アクアビクスはプールロープ北側を使用の為、歩行・遊泳はロープ南側1レーンでお願いします。
3. 予約後、都合により欠席される場合や遅れる場合は必ずフロントにご連絡願います。
4. 祝日はプールレッスンプログラムを全てお休みさせていただきます。
5. 受講時には必ず水泳帽子をご着用願います。