

# 参加カード配布時間

| 曜日  | サービスプログラム     | 配布時間   | レッスン開始時間 |
|-----|---------------|--------|----------|
| 月曜日 | 関節痛対策         | 9:30   | 10:00    |
|     | 腸&リンパ美人エクササイズ | ☆10:30 | 11:00    |
|     | ステップ初級        | ☆11:45 | 12:15    |
|     | らくらくポール       | ☆12:30 | 13:00    |
| 水曜日 | バランスボール       | 9:20   | 9:50     |
|     | 腸&リンパ美人エクササイズ | ☆10:20 | 10:50    |
|     | 関節痛対策         | 13:30  | 14:00    |
|     | スティックトレーニング   | ☆14:30 | 15:00    |
| 木曜日 | フラダンス         | 9:30   | 10:00    |
|     | らくらくポール       | ☆11:00 | 11:30    |
|     | αボール          | 12:15  | 12:45    |
|     | エアロビクス        | ☆13:15 | 13:45    |
| 金曜日 | 優しいエアロ        | 9:30   | 10:00    |
|     | ZUMBAゴールド     | 12:30  | 13:00    |
|     | ヨガ            | ☆13:30 | 14:00    |
|     | らくらくポール       | ☆15:00 | 15:30    |
| 土曜日 | ヨガ            | 9:30   | 10:00    |
|     | スティックトレーニング   | 18:30  | 19:00    |
| 日曜日 | らくらくポール       | 15:00  | 15:30    |
|     | ZUMBA         | 18:30  | 19:00    |

サービスプログラムにて続けて参加される方には参加カードをトレーニングルーム内で配布後、ダンス教室内で配布いたします。ダンス教室内でお待ちください。(☆印のサービスプログラム)  
空き枠に対して参加者が多かった場合くじ引きにて参加者を決定いたします。