隔週カレンダー 『11月』

～ 隔週レッスン　イベント予定 ～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3(祝)	4	5	6	7
午前			9：15（20分）ストレッチポール		変更 ヨーガ➔VR	臨時休館	定休日
昼					骨盤調整ヨガ ➔VR		
夜			営業 17時まで				
	8	9	10	11	12	13	14
午前			9：15（20分）ストレッチポール				定休日
昼							
夜	変更 パワーヨガ⇒VR		19:00(60分) アクティヴフィットネス				
	15	16	17	18	19	20	21
午前			9：15（20分）ストレッチポール	休講 VIRTUAL MEGADANZ			定休日
昼			18:15 19:00				
夜			VIRTUAL HYPER C VIRTUAL MEGADANZ				
	22	23(祝)	24	25	26	27	28
午前		変更 ステップ➔VR	9：15（60分）ノルディックウォーキング				定休日
昼							
夜		営業 17時まで	19:00(60分) アクティヴフィットネス				
	29	30					
午前							定休日
昼							
夜							

☆ おしらせ ☆

休館・休講・代行のお知らせ

5日(金)　9:30～ヨーガ　⇒VR　ヨガ60分

11:00～骨盤調整ヨガ　⇒VR　ファイドウ15分

6日(土)　**臨時休館**

8日(月)　19:00～パワーヨガ　⇒VR　ヨガ60分

18日(木)　11:00～メガダンス　**休講**

23日(火)　11:00～ステップ　⇒VR　ファイドウ15分

☆四谷IR水曜日 レッスン時間の変更☆

・13：15～エアロ＆バランスコーディネーション

30分→**45分間**のレッスン

・14：30～らくらくエアロ

14:15開始→**14:30開始**に時間の変更

☆バーチャル(VR)レッスンの導入☆

11月からバーチャルレッスンがプログラムに登場☆

定員：9名　(すべてのバーチャルクラス)

短いレッスン(15分)が多数あります。お気軽にご参加ください！

«参加方法»　＊立ち位置は青テープ

レッスン開始15分前より、**受付で整理券**をお取りください。

整理券は**先着順**、無くなり次第受付を終了いたします。

＊途中退出はOKとしますが、必ずスタッフへお声かけください。