



# 令和3年10月週替わりレッスンプログラム

## 日曜日・祝日の週替わりレッスン

日・祝 週替わり	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	31日(日)
Shine Studio (5階) 週替わり① 10:30~11:30	HIP HOP 45 担当:内山	骨盤調整 ヨガ45 担当:板倉	ヨーガ60 担当:NAO	ピラティス 45 担当:川口	かんたん ステップ45 担当:板倉
Shine Studio (5階) 週替わり② 12:00~13:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60 担当:D.D	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 担当:ひろよん	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 45 担当:ダンディー!	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 担当:A.U.T	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 60 担当:A.U.T
Shine Studio (5階) 週替わり③ 13:30~14:30	かんたん エアロ45 担当:二川	パワーヨガ初級 45 担当:二川	ピラティス60 担当:池永	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45 担当:ダンディー!	<b>ZUMBA</b> fitness 45 担当:川口
Shine Studio (5階) 週替わり④ 15:00~16:00	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 60 担当:A.U.T	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 60 担当:A.U.T &ダンディー!	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 45 担当:A.U.T	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 担当:ひろよん	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60 担当:ダンディー!

※引き続き、以下の感染症対策にご協力をお願い申し上げます。

①各レッスン開始時間30分前に『レッスン参加予約表』にご署名をお願いします。

(入場は予約順となります。)

②各スタジオ内では、**マスクの着用を義務**とさせていただきます。(但し、呼吸困難など身体機能に異常を来す場合を除く。**尚、フェイスガードなど鼻と口が覆われていない物の着用は禁止**とさせていただきます。)

③社会的距離を保ち、お客様同士の会話を出来るだけお控え頂きますよう、お願い申し上げます。

④ご使用後のマットやバーベルは、各自消毒をお願い申し上げます。

