



# 令和3年11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(水・祝)                                        | 14日(日)                                             | 21日(日)                                           | 23日(火・祝)                                           | 28日(日)                                             |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Shine Studio<br>(5階)<br>週替わり①<br>10:30~11:30 | 美脚美尻<br>ヨガ60<br>担当:CHIKA                       | ピラティス<br>60<br>担当:池永                               | ヨーガ60<br>担当:NAO                                  | 骨盤調整<br>ヨガ45<br>担当:板倉                              | ピラティス<br>60<br>担当:池永                               |
| Shine Studio<br>(5階)<br>週替わり②<br>12:00~13:00 | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>45<br>担当:ひろよん | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>45<br>担当:ダンディー! | <b>LES MILLS<br/>BODYJAM</b><br>45<br>担当:A.U.T   | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>45<br>担当:ひろよん     | <b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>60<br>担当:ダンディー! |
| Shine Studio<br>(5階)<br>週替わり③<br>13:30~14:30 | <b>LES MILLS<br/>SH'BAM</b><br>45<br>担当:A.U.T  | かんたん<br>エアロ45<br>担当:二川                             | スマイル<br>ステップ45<br>担当:板倉                          | 美脚美尻<br>ヨガ60<br>担当:CHIKA                           | スマイル<br>エアロ45<br>担当:二川                             |
| Shine Studio<br>(5階)<br>週替わり④<br>15:00~16:00 | エアロMAX<br>45<br>担当:二川                          | <b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>45<br>担当:A.U.T  | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>60<br>担当:ダンディー! | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>45<br>担当:ダンディー! | <b>LES MILLS<br/>BODYJAM</b><br>60<br>担当:A.U.T     |

※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。



**GOLD'S GYM.**