

## GW特別プログラムタイムテーブル

4月29日(木)		5月1日(土)		5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	
スタジオ ※平日・ナイト参加できません		スタジオ	プール	スタジオ ※平日・ナイト参加できません	スタジオ ※平日・ナイト参加できません	スタジオ ※平日・ナイト参加できません	スタジオ	プール
10:00								
30		エアロ45 10:15~11:00	初・中級スイム			エアロ45 10:15~11:00		
11:00	エアロ45 難易度★★ 11:00~11:45	猿木	10:30~11:15 片岡		エアロ45 難易度★★ 11:00~11:45	猿木		
30	太田ち		アクア45		太田ち	ヨガ60		
12:00	エアロ45 難易度★★★★★ 12:00~12:45	ボール コンディショニング 12:15~13:00	11:30~12:15		エアロ45 難易度★★★★★ 12:00~12:45	11:15~12:15		
30	太田ち		猿木		太田ち	下岡		
13:00	ピラティス 13:00~13:45	筒井						
30	奥田							
14:00				ヨガ60				
30				14:00~15:00				
15:00				阿部				
30								

### ■レッスン参加について■



← 【どちらか1回のみ参加可能レッスン】

- ・【エアロビクス】の最大定員は16名（受付は先着順）（受付は本人のみ可）開始10分前には所定の場所へお並び下さい。スタジオへの入室は開始5分前となります。
- ・【ヨガ・ピラティス・ボールコンディショニング】の最大定員は20名（受付は先着順）（受付は本人のみ可）スタジオへの入室は開始10分前となります。
- ・どちらか1本のみ参加可能レッスンについては、『エアロビクス』のどちらか1本のみ参加可能となります。（両方の参加はできません！）
- ・スタジオレッスンに参加される方は、必ずフロントにて参加受付を行ってください。尚、受付されていない場合は、参加できませんので予めご了承下さい。
- ・レッスン中の退出は、怪我や事故等に繋がる恐れがある為、ご遠慮下さい。
- ・レッスン開始前の会話は控えて下さい。レッスン中の掛け声等はお止め下さい。プールレッスンについては会員様同士の距離を十分に取りご参加お願い致します。