



12月レッスンプログラム予定表



※プログラムの開催は急遽変更になる場合がございます。変更の際はトレーニング室掲示板にてお知らせいたします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
				9:40～初級エアロ	10:30～シェイプアップタイム 13:00～ピラティス	19:00～シェイプアップタイム
5	6	7	8	9	10	11
	12:15～ヨガ 13:30～初級エアロ 15:30～ヨガ	9:40～リラックスヨガ 12:15～初級エアロ 19:00～初級エアロ	13:30～骨盤ヨガ	9:40～初級エアロ	休館日	19:00～シェイプアップタイム
12	13	14	15	16	17	18
	12:15～ヨガ 13:30～初級エアロ 15:30～ヨガ	9:40～リラックスヨガ 12:15～初級エアロ 19:00～初級エアロ	13:30～骨盤ヨガ	9:40～初級エアロ	10:30～シェイプアップタイム 13:00～ピラティス	19:00～シェイプアップタイム
19	20	21	22	23	24	25
	12:15～ヨガ 13:30～初級エアロ 15:30～ヨガ	9:40～リラックスヨガ 12:15～初級エアロ 19:00～初級エアロ	13:30～骨盤ヨガ	9:40～初級エアロ	10:30～シェイプアップタイム 13:00～ピラティス	19:00～シェイプアップタイム
26	27	28	29	30	31	
	12:15～ヨガ 13:30～初級エアロ 15:30～ヨガ	9:40～リラックスヨガ 12:15～初級エアロ 19:00～初級エアロ	13:30～骨盤ヨガ	9:40～初級エアロ		

【参加方法】 ※抽選時間・場所が変更になります（レッスン開始15分前）

- ①全クラス抽選となります。下記表の抽選時間にトレーニング室前にて抽選を実施します。
※コロナ禍につき密防止のため参加人数を制限させていただいております。
抽選は海老名市内の方を優先に実施しております。予めご了承ください。
- ②当選の方は券売機にてトレーニング室利用チケットをご購入いただき、受付にお持ちください。受付にて当選番号と整理券を交換いたします。
- ③レッスン場所へは10分前から入場いただけます。

【お願い】

- ・感染症拡大防止のためレッスン中もマスク着用をお願いいたします。
- ・マットご利用後は各自で消毒をお願いいたします。

曜日	プログラム名	担当	抽選時間	定員	場所	時間
月曜日	ヨガ	長嶺	12:00	12名	トレーニング室	45分
	初級エアロ	石村	13:15			
	ヨガ	長嶺	15:15			
火曜日	リラックスヨガ	長山	9:25			
	初級エアロ	小川	12:00			
	初級エアロ	hama	18:45			
水曜日	骨盤ヨガ	長山	13:15			
木曜日	初級エアロ	小室	9:25			
金曜日	シェイプアップタイム	ジラーノ	10:15			
	ピラティス	野島	12:45			
土曜日	シェイプアップタイム	ジラーノ	18:45			

●各レッスンマスク着用のため通常より強度を下げて実施しております。