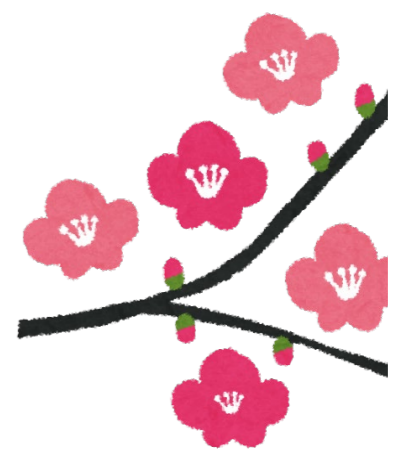






# 3月21日(月・祝) レッスンプログラム



	スタジオ	岩盤	AURA スタジオ		
	10:00 ~ 18:30				
10:00	10:00 OPEN			10:00	
10:30	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">3月21日限定!!</div> 10:30~11:30 <b>特別イベント</b> ~親子で体操遊び~ 長田	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;">             対象者は3~6才のお子様と              保護者1名! 参加費無料です!              会員さんはもちろん、              外部の方も参加可能です☆彡           </div>	10:15~11:15 <b>ヨガ60</b> 涌井	10:30	
11:00					11:00
11:30					
12:00		<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">岩盤 タイム</div>	11:30~12:15 <b>リラックスヨガ</b> 涌井	12:00	
12:30				12:30	
13:00				13:00	
13:30	13:00~13:45 <b>〇ボディワークアウト</b> 黒田 			13:30	
14:00				14:00	
14:30			14:15~15:00 <b>オーラヨガ</b> 熊澤	14:30	
15:00				15:00	
15:30				15:30	
16:00				16:00	
16:30				16:30	
17:00			17:00		
17:30			17:30		
18:00			18:00		
	18:30 CLOSE				

△エリア(マシンや芝、岩盤浴室、溶岩スタジオ)のご利用は、閉館の30分前までとなります。  
 短縮営業日についてはホームフィットネスを除いた全区分の方がご利用可能です。  
 スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。  
 コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。  
 <常温スタジオレッスン> 定員: 18名  
 <オーラスタジオレッスン> 定員: 14名  
 常温で道具を使うレッスン(〇がついているもの)については数に限りがあるため、今まで通り15名までとさせていただきます。  
 常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア(シャワー個室スペース除く)でのマスク着用を必須とさせていただきます。