

健美操レッスン について



参加者多数の為、
2026年3月より下記のようにルール変更致します。

【1】予約札をとる((水) 10:00~レセプションにて配布)

※お一人1つでお願い致します。

【2】スタジオ内マットを取り、ご自身の番号札をつける

※番号札の数のみレッスンで使用可能です。

他エリアにマットが残っていても持ち込まないでください。

【3】レッスンに参加する

【4】番号札を返却する



【備考】

①マットの予約札が取れなかった方は、マットなしの前半パートまで参加可能です。

退室のタイミングはインストラクターがアナウンス致します。

②予約制導入に伴い、下記の通りレッスンを変更致します。

(水) 9:10~9:15 かんたん体操

(水) 9:15~9:55 健康太極拳(CS-LIVE)

(金) 9:10~9:15 かんたん体操

(金) 9:15~9:45 ポールdeリラックス(柳)

※導入後、状況を鑑みて仕様変更する場合がございます。

【2月20日(金)改訂版】