

# 7月18日(月)祝日スケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
STUDIO		11:00~ (60) salsation® NOBU		12:30~ (45) ボクシングエクササイズ 江里口	13:45~ (30) LESMILLS CORE 出川	14:45~ (30) バレトン 村上	
AQUA					13:30~ (60) 4泳法 大樽		15:30~ (30) アクアオーキング 金子

## 【パーソナルトレーニング】

- ・江里口インストラクター 9:00~17:00
- ・石渡インストラクター 12:00~14:00

ご予約は7月5日(火)より承ります

各レッスン定員制となります。

レッスン参加は**レッスン開始30分前**よりジムカウンターにて受付を行います。

salsation、ボクシングエクササイズ、LESMILLS COREは途中入室不可となります。

お時間に余裕を持ってお越しください。