

11月ショートプログラム&栄養セミナースケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	ひめトレ 10:30-10:40	GRID 10:30-10:40		ウェーブストレッチ 10:30-10:40		
11:00	13(月)栄養セミナー 10:40-10:50			16(木)栄養セミナー 10:40-10:50		
11:30			GRID 11:30-11:40	GRID 11:30-11:40	ウェーブストレッチ 11:30-11:40	
12:00				30(木)栄養セミナー 11:40-11:50		
12:30	マットピラティス 12:15-12:25					マットピラティス 12:30-12:40
13:00	27(月)栄養セミナー 12:25-12:35					
13:30					GRID 13:30-13:40	
14:00			マットピラティス 13:45-13:55		11(土)栄養セミナー 13:40-13:50	
14:30	GRID 14:30-14:40	ウェーブストレッチ 14:30-14:40				ウェーブストレッチ 14:30-14:40
15:00		14(火)栄養セミナー 14:40-14:50		マットピラティス 15:00-15:10		
15:30	ウェーブストレッチ 15:30-15:40	GRID 15:30-15:40	ウェーブストレッチ 15:30-15:40		マットピラティス 15:10-15:20	
16:00		28(火)栄養セミナー 15:40-15:50			18(土)栄養セミナー 15:20-15:30	
16:30						
17:00						GRID 17:00-17:10
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30		マットピラティス 20:15-20:25				

<ショートプログラム詳細>

実施場所：3階リラックスゾーン内コミュニティエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：8名

備考：1.参加受付開始時にご参加希望の方が8名以上の場合はくじ引きにてご参加の方を決定いたします。
2.開始5分前から終了5分後はコミュニティエリアはレッスンにて使用させていただきます。

<栄養セミナー詳細>

実施場所：同左

参加受付：レッスン開始時

定員：なし

備考：同左

※栄養セミナーは都度開催です。
毎週ではありません。