

# 2024年 10月 14日(月) 祝日プログラム

9	
10	朝から覚醒！UBOUND45 10:45～11:30 【事前予約制/定員20名】 ARi 
11	
12	BODYPUMP60 11:45～12:45 【定員30名】 ARi 
13	BODYCOMBAT60 13:00～14:00 【定員33名】 黒澤 
14	かんたんステップ45 (昇降台使用) 14:15～15:00 【定員30名】 黒澤 
15	ストレッチ&筋コン30 15:15～15:45 LISA 
16	はじめちゃおう！UBOUND45 16:00～16:45 【事前予約制/定員20名】 LISA 
17	
18	
19	
20	
21	

## UBOUND参加受付方法

- 事前申し込み・先着順です。  
9 / 30(月) 9:00～  
2階トレーニングルーム受付で直接お申込み下さい。  
(お電話では承っておりません)  
お申し込みはご本人様のみとさせていただきます。  
キャンセルされる場合は**必ず**お電話または受付にご連絡ください。
- 当日定員に空きがございましたら  
UBOUND①→ 当日9:00～  
UBOUND②→ // 13:35～  
上記時間より2階受付前で受付を開始します。  
参加者名簿へお名前の記入をお願いします。

ストレッチ&筋コン30(15:15～15:45)  
ストレッチ&体幹トレーニングを行うクラス。  
トータルな体力アップに効果的です。  
難易度 ★/ 強度 ★

はじめちゃおう！UBOUND45(16:00～16:45)  
1人用ミニトランポリンの上で音楽に合わせて跳躍動作を行う有酸素運動。テクニックありの初心者向けクラスです。  
難易度 ★★/ 強度 ★★

### ★レッスンご利用の際のお願い★

皆様が安全で快適にご利用いただくために以下の内容をご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。

- ◆レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ記入をお願いいたします。
- ◆レッスン参加は先着順です。(UBOUNDのみ事前予約制)
- ◆レッスン前の順番待ちは行わないようお願いいたします。
- ◆安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はお断りいたします。
- ◆定員の表記がないレッスンは40名です。
- ◆レッスン開始前・終了後はマット・器具等の除菌清掃にご協力ください。
- ◆  靴印がついているレッスンは室内シューズをご用意ください。
- ◆都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます。
- ◆体調不良時は参加をお控えください。
- ◆マスクの着用は任意となります。

営業時間 9:00～22:00 (サウナ・浴室は10:00～22:00)