●フリーチョイスレッスン●
参加の注意点

■持ち物■

・マット　・スリッパ
・室内シューズ
【からだ底力】
・スリッパのみ

・**予約制（先着順）**

各レッスンのご予約は**１週間前の１０時から**
予約可能となります。
（例：金曜日１０時以降に来週の金曜日のレッスンの予約ができます）
予約方法は体育館窓口にお越しいただくか、電話で
お申し込みください。　**Tel:043-433-1111**

・人数制限

ヨガ・ピラティス　→**20名**　　エアロ　→**29名**
からだ底力　→**18名**

・開始時間の変更

金曜ピラティスについて、開始時間の変更があります。

１回目　**9:00**～　9:50

2回目　**10:00**～10:50

・受付場所

トレーニングルーム前で検温、受付、整理券の配布を行ないます。
受付の際にチェックシートの記入をお願いいたします。