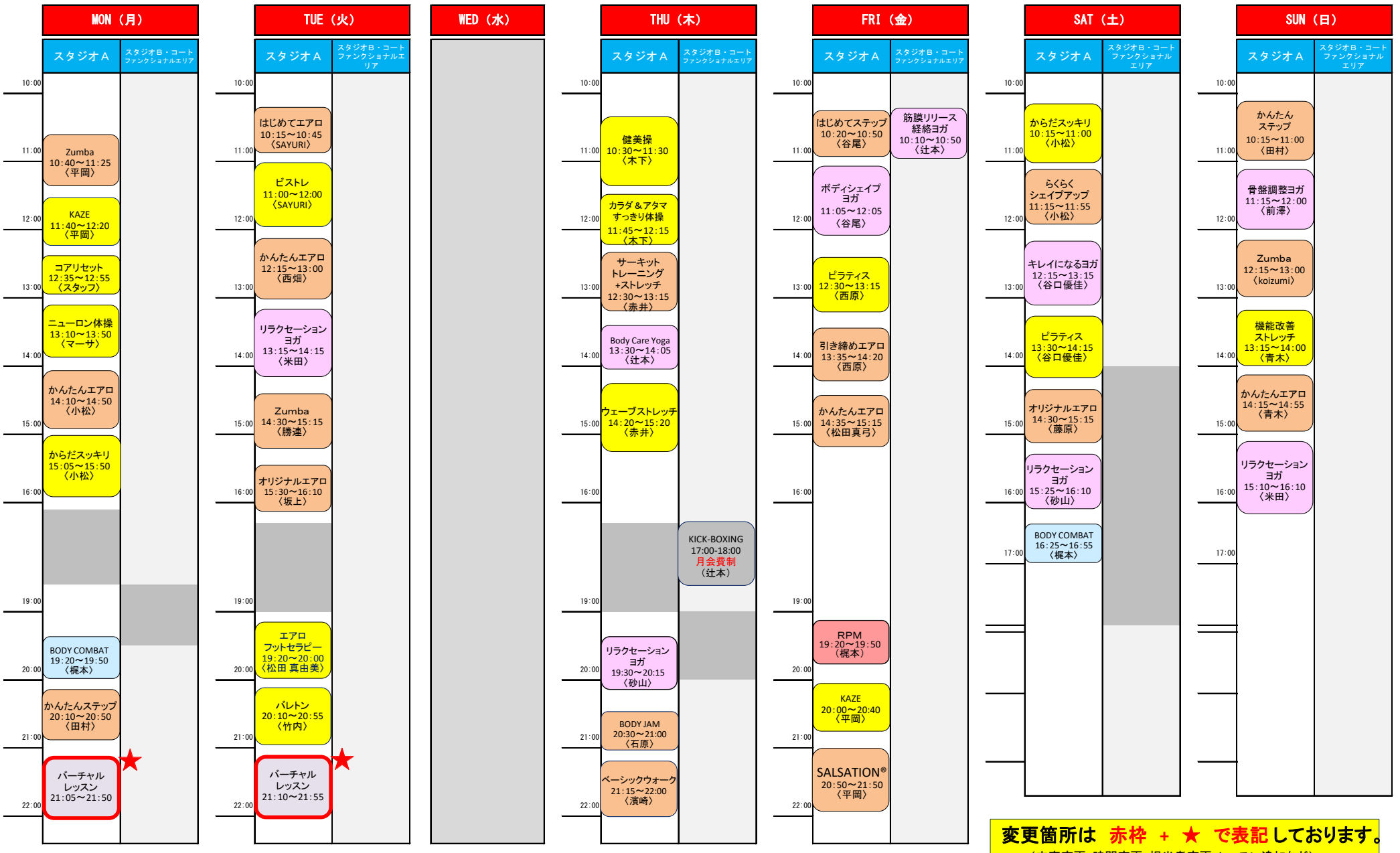
HOS花園スタジアム　レッスンスケジュール　2024年5月～



変更箇所は　赤枠　＋　★　で表記　しております。
（内容変更・時間変更・担当者変更・レッスン追加など）

RPM　… バイクの高さなどの調整が必要となりますので、5分前にはスタジオへお越しください。

バーチャルレッスン　… 映像レッスンを受講いただきます。レッスン詳細は、館内掲示をご確認ください。（開始時間と終了時間は「目安の時間」となります。）

【2024. 5/13～】バーチャルレッスンスケジュール

月			火		
時間（目安）	レッスン内容	インストラクター	時間（目安）	レッスン内容	インストラクター
21:05-21:50	リフレッシュヨガ	天咲　千華	21:10-21:55	初中級ダンスエアロ	木庭　早紀

●バーチャルレッスン とは？

人気インストラクターのレッスンが、スタジオ（壁面）の大画面受けていただける映像プログラムです。

●注意事項

※レッスン開始・終了時間は前後する場合がございます。予めご了承ください。
※レッスン内容は、変更になる場合がございます。
※通常のレッスンと同様、受付表にお名前のご記入をお願いいたします。 また、レッスン途中でのご入場・ご退出はお控えください。
※各バーチャルレッスンの定員は「15名」となります。

※下図はイメージ画像となります。実際は壁面に投影いたします。