

- ・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
- ・プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- ・体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
- ・水分補給は、プログラム前後や途中に積極的にいきましょう。
- ・都合により、インストラクター・プログラム内容・時間に変更になる場合がございます。

館内掲示板、HP、LINEにてご案内させていただきます。