

●レッスンはじめての方へオススメです。 ★中級～向けのレッスンとなります。 **H** 室温 35 ～ 38℃、湿度 60 ～ 70%の環境でレッスンを行います。 **温** 室温 35 ～ 38℃の環境でレッスンを行います。 スタジオマットの位置は、表示のないレッスンは **たて** となります。 **▶** 動画レッスンとなります。

※ショートレッスン・プールでのレッスン（有料を除く）の種目及びスタッフは別紙の「プール・ショートレッスンレッスンプログラム表」をご確認ください。 ●ストレッチやヨガなど体の調整系のクラスは定員を増やして実施しております。 マットの位置も変更となります。 ・カラーゲンスタジオサブルのレッスンはアロマスプレーを使用します。