

# 2024年 若松店

# 年末年始特別レッスンスケジュール



12月 2024年					1月 2025年			
27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
21時まで	21時まで	19時まで	休み	休み	休み	休み	休み	21時まで

※12/28(土)、1/4(土)は通常レッスンスケジュール

27日(金)			29日(日)		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン		
11:00 磯部	2F		山本		
11:15~12:00 フラダンス	11:00~11:20 ソフトジム		11:15~11:45 トライジャンプ		
	フィットネスウェアで参加OK♪	11:40~12:10 ファイティングアクア	磯部		
12:00 渡邊		磯部	12:00~12:45 HIP HOP	踊って弾ける♪	12:00~12:30 スイムトレーニング
12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング(初級)	2F		永塚		磯部
13:00 永塚	12:40~13:00 ストレッチ	13:00~13:45 四泳法(初中級)		13:00~13:20 筋トレ教室	
13:15~14:00 呼吸ヨガ	田村	石原		山本	
14:00 古里	TICKET 2F			14:20~14:40 ストレッチ	
	14:10~14:30 TRXサーキット			田村	
17:00	2F		10:00~19:00 (ジム・プール・風呂18:45まで)		
	17:30~17:50 アクティブストレッチ		◆体験プランのご案内◆		
18:00 18:00~18:45 ZUMBA	磯部		●1日体験 → ¥2,200税込!		
AKIHIDE	18:30~18:50 筋トレ教室		今なら <b>¥1,100税込</b>		
19:00 19:00~19:45 ボディコンバット45	田村		※お一人様1回限り ※2回目以降2,200円税込 ※キャッシュバックはございません。		
AKIHIDE			●5回体験(14日間)		
20:00			→ <b>¥3,000税込</b>		



10:00~21:00 (ジム・プール・風呂20:45まで)

※申込日より14日間でお好きな5回を体験できます  
※お一人様1回まで ※キャッシュバックはございません。