

年末プログラム

年末営業時間 27日 21:00 28日 21:00 29日 19:00まで

12月27日 (金)				12月28日 (土)				12月29日 (日) 年末最終日			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ2	ジム	プール	
10:30 10:30~11:00 モーニングレッスン 田中				10:30 10:30~11:00 モーニングレッスン 高倉				10:30 10:30~11:00 エアロ初級			
11:00 11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:35 ストレッチポール 田中		11:30~12:00 アクアピクス	11:00 11:15~12:00 アライメントヨガ 齋藤 京子				11:00 11:45~12:30 ヨガ 45 福嶋			
12:00 大庭 めぐみ 12:15~13:00 フラダンス			12:00 大村 12:15~13:00 泳ぎ納め初中級	12:00 齋藤 京子 12:10~12:20 筋膜リリース				12:00 11:45~12:30 ヨガ 45 福嶋			
13:00 塩塚 千賀 13:20~14:05 太極舞			13:00 大村 13:15~13:35 アクアヌードル	12:30~13:00 高倉 ボディコンバット30				13:00 福嶋 13:15~14:00 Power Weight 45			
14:00 江島 久恵			14:00 大村	13:00 高倉 13:10~13:30 ストレッチ				14:00 13:15~14:00 Power Weight 45		13:15~14:00 はじめてクロール	
14:30~15:15 ナチュラルヨガ				13:40~14:10 高倉 Power Weight 30				15:00 14:00 Shu		14:00 広尾	
15:00 西 涼子				14:00 高倉				14:30~14:55 加倉井 スーパーオムニア			
				15:00 15:00				15:00 高倉			
				16:00 16:00				14:30~15:15 ボディコンバット 60			
				17:00 17:00				15:00 Shu&高倉 15:30~16:15 ZUMBA			
				18:00 18:00				16:00 ZUMBA			
				18:00 18:15~19:00 ZUMBA				16:30~17:15 EMMI			
				19:00 19:00 AKIHIDE 19:15~20:00 HIPHOP				17:00 エンジョイエアロ			
				20:00 20:00 AKIHIDE				18:00 EMI			
				21:00 21:00				18:00			

ご参加は事前予約が必要です。
ご予約は12/22(日)まで

今年最後の
ボディコンバットは
60分!!!
最もフィジカルで
最もダイナミックで
そして最もエネルギッ
シュなボディコンバッ
トで今年を締めくく
りましょう。

レッツ〜コンバット
🔥🔥

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声がけください。

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声がけください。

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声がけください。