

年末年始プログラム



	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)			1月3日(土)			1月4日(日)		
	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル
8:00							ノースタッフデー			ノースタッフデー			ノースタッフデー						通常営業		
9:00			9:00～10:00 朝のストレッチ			9:00～9:25 かんたんストレッチ												9:00～9:25 目覚めのストレッチ			
		WEB予約			9:30～10:30 年忘れヨガ 柴野	9:25～9:55 はじめてエアロ											9:45～10:45 プラナヨガ 柴野	9:30～10:15 初級エアロ			
10:00		10:00～11:00 ハタヨガベージック PIRI	10:00～10:50 初中級エアロ			10:00～11:05 身体が喜ぶ アクティブピラティス												10:30～11:00 ボディメイクエクササイズ			
		WEB予約			WEB予約												WEB予約	11:00～11:30 ヒップアップエクササイズ			
11:00		11:30～12:15 BODYBALANCE 田村	11:00～11:55 バーニングファイター		11:00～11:45 ZUMBA YAYA	11:15～12:20 女性の為の ボディメイク 詰め合わせ (男性も参加できます)											11:15～12:00 ZUMBA YAYA				
		WEB予約			WEB予約												WEB予約	11:45～12:30 バーニングファイター			
12:00		12:45～13:30 RPM 羽賀	13:00～13:40 下半身 シェイプアップヨガ		12:15～13:15 BODYATTACK 成田 & 近藤	12:30～12:50 女性の為のストレッチ											12:30～13:15 ピラティス YAYA	12:45～13:30 初級HIPHOP			
		定員22名 WEB予約	13:40～14:00 猫背改善ピラティス		WEB予約	13:30～14:00 体幹シェイプアップ トレーニング												13:30～14:25 姿勢美人ヨガ			
14:00	新曲発表	14:00～14:45 LesMills TONE 羽賀	14:00～14:40 股関節骨盤を整える		13:45～14:45 BODYCOMBAT 近藤	14:00～14:45 デトックスフローヨガ												14:30～15:00 EXCITE BOUND			
			14:40～15:20 バレトン															15:00～15:35 ヒップアップ エクササイズ			
15:00			15:20～15:55 初級ダンスエアロ			15:00～15:30 EXCITE BOUND															
						15:35～15:55 TUBE TRAINING															
16:00			16:00～17:00 波にまどろむ Odaka Yoga			16:00～16:50 のびのびストレッチ フローヨガ												16:00～17:00 リフレッシュヨガ			
17:00																					

スタッフ常駐時間 8:00～18:00 フロント受付時間 9:00～17:00
※更衣室 8:00～18:00

全レッスン定員制です。Aスタジオ:45名 Bスタジオ:ツールあり40名・ツールなし50名
有料WEB予約:旭川会員様1週間前22時より、他店舗会員様3日前22時より予約可能。
無料WEB予約:旭川会員様のみ3日前22時より予約可能。
当日整理券:全会員様レッスン開始45分前よりフロントで受付開始。