

12月29日(日)		12月30日(月)		12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)		1月3日(金)			
Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	スタジオプログラムの実施はございません	スタジオプログラムの実施はございません	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ		
10:00	▶10:00~11:00 はじめてバレエ 清水	▶10:00~11:00 ポルドブラ & ストレッチ 柳田					▶10:00~11:00 ダイエットウォーキング 中島			10:00~11:00 K-POP初級 める	▶10:45~11:45
11:00	▶10:45~11:45 やさしいピラティス 古郡		▶10:45~11:45 年忘れ太陽礼拝 チャレンジ 福田					▶10:45~11:45 ハタヨガ Mai			▶10:45~11:45 フローヨガ RINGO
12:00	▶11:30~12:30 BODYPUMP 鈴木	▶11:30~12:30 らくらくエアロ 柳田					▶11:30~12:30 骨盤DANCE ダイエット 中島		▶11:30~12:30 リトモス める		▶12:15~13:00 身体整えストレッチヨガ 福田
13:00	▶12:15~13:15 アロマヨガ 古郡		▶12:15~13:00 ピラティスストレッチ 福田					▶12:15~13:15 デトックスフローヨガ Mai		▶13:00~14:00 BODYCOMBAT 入澤	
14:00	▶13:00~14:00 BODYCOMBAT 鈴木	▶13:00~14:00 BODYATTACK 入澤					▶13:00~13:45 BODYATTACK 45 小玉				
15:00	スタッフ不在時間15:00~										
16:00											

プログラム詳細					
12月29日(日)			12月30日(月)		
はじめてバレエ	強度:★★	ストレッチやバーレッスン、センターレッスンをを行い、バレエの基礎を身につけていくプログラムです。	ポルドブラ&ストレッチ	強度:★	立ピラティスとも呼ばれ、バレエを基調とした動きのポルドブラとストレッチを組み合わせたプログラムです。
BODYPUMP	強度:★★★	バーベルを使った全身の筋肉を鍛えるプログラムです。	らくらくエアロ	強度:★	エアロピクスの基本的な動作で構成されたはじめての方向けのプログラムです。
BODYCOMBAT	強度:★★★★	エネルギー溢れる音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズプログラムです。	BODYATTACK	強度:★★★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロピクスのプログラムです。
やさしいピラティス	強度:★	コアを使うピラティスの動きにより、身体を軸から調整していくプログラムです。	年忘れ太陽礼拝チャレンジ	強度:★★★	太陽礼拝を繰り返すチャレンジプログラムです。
アロマヨガ	強度:★	アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行っていくプログラムです。	ピラティスストレッチ	強度:★★	ストレッチ効果の高いピラティスで身体を整えるプログラムです。
1月2日(木)			1月3日(金)		
ダイエットウォーキング	強度:★	ストレッチとシェイプウォーキングをリズムに合わせて行う、はじめての方向けのプログラムです。	K-POP初級	強度:★★★	K-POPに合わせて楽しく踊るダンスプログラムです。
骨盤DANCEダイエット	強度:★★	DANCEエクササイズで骨盤の調整を行うプログラムです。	リトモス	強度:★★★	HIPHOP・ラテン・ジャズ等により構成されたシンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラムです。
BODYATTACK 45	強度:★★★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロピクスのプログラムです。	BODYCOMBAT	強度:★★★★★	エネルギー溢れる音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズプログラムです。
ハタヨガ	強度:★	正しい呼吸法をおこないながらポーズをとり、精神面のバランスを整えることを目的としたヨガプログラムです。	フローヨガ	強度:★	ポーズを連続して行うことで呼吸を深め、身体をほぐしていくヨガプログラムです。
デトックスフローヨガ	強度:★★	流れるようにポーズをとり、正しい呼吸法で代謝の良い身体を作るヨガプログラムです。	身体整えストレッチヨガ	強度:★	ストレッチ効果の高いポーズを多く取り入れたヨガプログラムです。
表示マークについて	▶ 強度・難易度が易しく、初心者の方にもオススメなレッスンです。		Ⓐ ツールを使用するクラスです。	※Aスタジオ定員:60名(BODYPUMP:43名)、HOTスタジオ定員:16名 ※プログラムは変更になる場合がございます	