

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)	
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
10:00~11:00		10:00~11:00				10:00~11:00		10:00~11:00	
BODYBALANCE		ポルドブラ &ストレッチ				DANCE Fit		リトモス	
鈴木	10:45~11:45	柳田	10:45~11:45			める	10:45~11:45	AI	10:45~11:45
	アロマヨガ		年忘れ太陽礼拝 チャレンジ				ハタヨガ		優しいピラティス
11:30~12:30	古郡	11:30~12:30	福田			11:30~12:30	Mai	11:30~12:30	TSUKASA
BODYCOMBAT		BODYATTACK				リトモス		メガダンス	
鈴木	12:15~13:15	入澤・田中	12:15~13:00			める	12:15~13:15	AI	12:15~13:15
	デトックスヨガ		ピラティスストレッチ 福田				デトックスフローヨガ		筋膜リリースボールヨガ
13:00~14:00	古郡	13:00~14:00				13:00~14:00	Mai	13:00~14:00	TSUKASA
BODYPUMP		BODYCOMBAT				ダイエットウォーキン グ		BODYPUMP	
鈴木		入澤・田中				中島		入澤	
							</		

プログラム詳細					
12月29日(月)			12月30日(火)		
BODYBALANCE	強度:★★★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを行うプログラムです。	ボルドブラ&ストレッチ	強度:★	立体ピラティスと呼ばれる、バレエを基調とした動きのボルドブラとストレッチを組み合わせたプログラムです。
BODYCOMBAT	強度:★★★★	エネルギッシュな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:★★★★★	シンプルかつハイクンパクトなエアロビクスのプログラムです。
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。	BODYCOMBAT	強度:★★★★★	エネルギッシュな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。
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。	年忘れ太陽礼拝チャレンジ	強度:★★★	太陽礼拝を繰り返す行うチャレンジプログラムです。
デトックスヨガ	強度:★	深い呼吸で緊張をほぐし、心身を軽くするヨガプログラムです。	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(金)			1月3日(土)		
Dance Fit	強度:★★	フィットネスの枠の中でダンスを楽しむ、ダンスの苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。	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。
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。	メガダンス	強度:★★★	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。
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。	BODYCOMBAT	強度:★★★★★	エネルギッシュな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。	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。
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。	筋膜リリースボールヨガ	強度:★	ボールを使い身体をほぐしながらヨガのポーズを深めていくプログラムです。
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。		A 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	