

	12/30 火曜日		12/31 水曜日		1/1 木曜日		1/2 金曜日		1/3 土曜日		
9:00	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	9:00
30											30
10:00											10:00
30											30
11:00	11:00~11:45 やさしいエアロ RIKA		11:00~11:45 ZUMBA 矢川	HOT契約者のみ 11:00~11:45 HOTピラティス さあや ヨガマット必須	LES MILLS 11:00~12:00 BODY PUMP YUTA		LES MILLS 11:00~12:00 BODY STEP 佐藤	HOT契約者のみ 11:00~11:45 HOT筋膜リリース ピラティス さあや ヨガマット必須	11:00~11:45 バレトン マユミ		11:00
30											30
12:00	12:00~12:45 かんたんヨガ RIKA		12:00~12:45 ボディメイク&ストレッチ 矢川		LES MILLS 12:15~13:15 BODY COMBAT YUTA		LES MILLS 12:15~13:15 BODY ATTACK 佐藤		LES MILLS 12:00~12:45 LES MILLS DANCE shun		12:00
30											30
13:00	LES MILLS 13:00~13:45 BODY STEP RIKA		LES MILLS 13:30~14:30 BODY BALANCE RIKA								13:00
30											30
14:00											14:00
30											30
15:00											15:00
30											30
16:00											16:00
30											30
17:00											17:00
30											30
18:00											18:00
30											30
19:00											19:00
30											30
20:00											20:00

< 特別プログラム期間内の入場案内について >

- ・hacomono対象期間外 整列待機順番でご入場。
- ・スタジオ内、全エリア解放・区画線対象外。

< Lesmills お正月期間のクラス運用について >

- ・特別プログラム期間内 MIX実施可能期間として運用致します。

※セットリストは、担当インストラクターの判断による。

代行情報 / QR



代行情報

12月30日(火)~1月3日(土)

《 スタッフ 在中時間 》 10時~19時 ※浴室のご利用は、18時50分まで。

《 プール ご利用時間 》 10時~17時 ※プールレッスン全て休講。