

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								9:00
30										30
10:00										10:00
30										30
11:00	11:00~11:45 やさしいエアロ RIKA		HOT契約者のみ 11:00~11:45 ZUMBA 矢川	11:00~11:45 HOTピラティス さあや ヨガマット必須	LesMILLS 11:00~12:00 BODYPUMP YUTA	LesMILLS 11:00~12:00 BODYSTEP 佐藤	LesMILLS 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 パレトン マユミ LesMILLS 12:00~12:45 LESMILLS DANCE shun		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		LesMILLS 12:15~13:15 BODYCOMBAT YUTA	LesMILLS 12:15~13:15 BODYATTACK 佐藤				12:00
30										30
13:00	LesMILLS 13:00~13:45 BODYSTEP RIKA									13:00
30										30
14:00			BODYBALANCE							14:00
30			RIKA							30
15:00										15:00
30										30
16:00										16:00
30										30
17:00	<p>< 特別プログラム期間内の入場案内について ></p> <ul style="list-style-type: none">•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。					<p>代行情報 / QR</p> 				
30										17:00
18:00	<p>< Lesmills お正月期間のクラス運用について ></p> <ul style="list-style-type: none">•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。									18:00
30										30
19:00										19:00
30										30
20:00										20:00

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。