

年末年始特別スタジオプログラムスケジュール

	28(月)		29(火)		30(水)		31(木)大晦日		1(金)元旦		2(土)		3(日)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
8:00															
8:15															
8:30			8:30~9:00 YUKI 太極舞(タイチダンス)		8:30~9:00 HITOMI 目覚ましヨガ										
8:45	8:45~9:15 HITOMI														
9:00	目覚ましストレッチ														
9:15															
9:30		9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15				9:30~10:15 シバム45 YUKI				
9:45	9:45~10:15 HITOMI	ボディバランス45 北原	かんたんエアロ 藤本 成紀	朝ヨガ YUKI	ボディアタック45 HITOMI	楽しいフラ 久保田	かんたんエアロ HITOMI								
10:00	初心者エアロ														
10:15															
10:30									10:00~11:00 ボディアタック60 HITOMI				10:15~11:00 ZUMBA(ズンバ) 山家		
10:45	10:45~11:30 RITMOS(リトモス)	10:45~11:30 ボディコンバット45 金井	10:45~11:30 ボディバランス45 須原	10:45~11:30 RITMOS(リトモス) セリナ	10:45~11:30 ボディコンバット テック&ショート金井	10:45~11:30 ラテコン 佐藤	10:45~11:30 RITMOS(リトモス) MISSY				10:45~11:30 ボディパンプ45 KEIKO				
11:00	MISSY														
11:15															
11:30									11:30~12:15 LESMILLS TONE 須原				11:30~12:15 ボディステップ45 船越	11:30~12:15 ヨガ 逢坂	
11:45															
12:00	12:00~12:45 ZUMBA(ズンバ) 野村	12:00~12:45 足腰改善ダンベル HITOMI	12:00~12:45 MEGA DANZ(メガダンス) 愛染	12:00~12:45 シナプソロジー 野村	12:00~12:45 ZUMBA(ズンバ) 佐藤		12:00~12:45 ボディコンバット45 河田				12:00~12:45 LESMILLS TONE 杉本				
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15	13:15~14:00 ボディアタック テック&30 HITOMI	13:15~14:15 はじめての楽しいフラ 久保田	13:15~14:00 LESMILLS TONE 須原	13:15~14:00 ZUMBA(ズンバ) 野村	13:15~14:00 RITMOS(リトモス) セリナ		13:15~14:00 シバム45 YUKI				13:15~14:00 ボディコンバット45 金井		12:45~13:30 ボディコンバット45 船越	12:45~13:30 サルサダンスエクササイズ 森	
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30							14:30~15:15 かんたんエアロ 草薨					14:30~15:15 ボディパンプ60 Kaoru		14:00~14:45 ボディパンプ45 Kaoru	14:00~14:45 ボディメイキング みなど
14:45	14:40~15:30 セルフコンディショニング withヨガボール 尾島	14:45~15:30 かんたんステップ 杉吉													
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00	16:00~16:45 かんたんエアロ 杉吉	卓球 16:00~18:00													
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00	19:00~19:45 RITMOS(リトモス) MISSY	19:00~19:45 ピラティス(Flow) 早馬	リメイクボディ 19:00~19:45 須原				19:00~19:45 LESMILLS TONE 須原								
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15	20:15~21:00 シバム45 MISSY		20:15~21:15 ボディステップ60 Kaoru	20:15~21:00 ストリートダンス 山中	20:15~21:00 ボディジャム45 逢坂										
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30	21:30~22:15 ボディコンバット60 井口	21:30~22:15 オリジナルエアロ 織田	21:45~22:30 ボディバランス45 須原	21:30~22:15 パンチ&キックエクササイズ みなど	21:30~22:15 ボディコンバット45 河田										
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															
23:00															
23:15															
23:30															
23:45															

12月31日~1月3日
スタッフ常駐時間
8:00~18:00
 ※タイム会員様・受付・お風呂・更衣室ロッカーの利用は
 常駐時間外ではできませんので、予めご了承下さい。