

# 年末年始プログラム(2024~2025)

## スタジオA

	28(土)	29(日)	30(月)	31(火) 大晦日	1(水) 元旦	2(木)	3(金)	
9:00					ノースタッフデー			
9:15								
9:30	9:30~10:15 ズンバゴールド YUKI		9:30~10:15 ボディバランス 45 北原				10:00~10:45 リフレッシュヨガ Ai	9:30~10:15 かんたんエアロ 草薙
9:45		10:00~10:45 やさしいヨガ 逢坂		10:00~10:45 リフレッシュヨガ Ai				
10:00								
10:15								
10:30	10:30~11:15 オリジナルエアロ 塩田		10:30~11:15 RITMOS MISSY				11:00~11:45 ボディバランス 45 須原	10:30~11:15 ZUMBA 佐藤
10:45		11:00~11:45 ZUMBA 佐藤		11:00~11:45 ボディバランス 45 須原				
11:00								
11:15								
11:30	11:30~12:15 LES MILLS TONE 杉本		11:30~12:15 ZUMBA 野村				12:00~12:45 LESMILLS TONE 須原	11:30~12:15 ボディバランス 45 冨家
11:45		12:00~12:45 UBOUND 45 嶋村		12:00~12:45 ボディコンバット 45 冨家				12:00~12:45 ボディコンバット 45 嶋村
12:00								
12:15								
12:30	12:30~13:15 ボディパンプ 45 冨家	定員35名	12:30~13:15 バレットン MANA				13:00~14:00 ボディコンバット 河田	12:30~13:15 ボディパンプ 45 嶋村
12:45		13:00~14:00 ボディアタック 嶋村		13:00~13:45 ボディパンプ 45 冨家				
13:00	定員35名			13:00~13:45 ボディパンプ 45 冨家				
13:15				13:00~13:45 ボディパンプ 45 冨家				
13:30	13:30~14:15 ZUMBA 佐藤		13:30~14:15 かんたんエアロ HITOMI	14:00~15:00 ボディアタック 嶋村				13:30~14:15 UBOUND 45 嶋村
13:45								
14:00								
14:15								
14:30	14:30~15:15 ボディジャム 45 MISSY		14:30~15:30 セルフコンディショニングwithヨガボール Ai			14:15~15:00 ボディステップ 45 Kaoru	定員35名	
14:45		14:45~15:45 ボディコンバット 船越						
15:00						15:15~15:45 Kaoru LES MILLS GRIT		
15:15								
15:30								
15:45		※予約制 詳細は別紙でご確認ください						
16:00							卓球 15:00~16:30	
16:15								
16:30								
16:45	卓球 16:00~18:00							
17:00		卓球 16:15~18:00						
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30								
18:45								
19:00		19:00~19:45 ボディバランス 45 須原						
19:15								
19:30	19:30~20:15 UBOUND 45 嶋村							
19:45		20:00~20:45 ボディアタック 45 蜂谷						
20:00	定員35名							
20:15								
20:30	20:30~21:30 ボディコンバット 河田							
20:45		21:00~21:45 ボディパンプ 45 玉井 千裕						
21:00		定員35名						
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								
22:45								
23:00								
23:15								
23:30								
23:45								
0:00								

12月30日~1月3日はスタッフ常駐時間が下記となります。

- 12月30日(月) 9:00~17:00
- 12月31日(火) 9:00~16:00
- 1月1日(水) **ノースタッフデー**
- 1月2日(木) 9:00~17:00
- 1月3日(金) 9:00~17:00

※元旦のノースタッフデー(従業員不在日)はジムのみ利用可能、お風呂・スタジオのご利用は出来ません。  
 ※タイム会員様の利用、受付、お風呂は上記時間外のご利用はできませんので、ご了承をお願いします。