全プログラム当日午前9時から整理券配布

12/28 土

Aスタジオ	ホット
10:30-11:30 RADICAL POWER 田口	
	11:00-11:45 コンディショニング TAKEI
11:55-12:40 LesMills BODYBALANCE 坂西	
	12:15-13:00 ピラティス TAKEI
13:10-14:10 LesMills barre 【テック付】 竹川	
	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡
14:30-15:15 LesMills Shapes 竹川	
15:35-16:20 ダンスワークアウト ACO	

12/29 日

Aスタジオ	ホット
10:00-10:30 LesMills RPM 田口	10:00-10:45 ウェーブリングヨガ HIROMI
10:55-11:25 UBOUND 柳澤	11:05-12:05 リラックスヨガ HIROMI
11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 宮入	
12:50-13:35 バイクコラボ 宮入/田口/柳澤/元	12:40-13:25 ピラティス 竹川
14:00-15:00 LesMills BODYJAM 竹川	
15:20-15:50 LesMills GRIT (Cardio) 清水	

12/30 月

Aスタジオ	ホット
10:00-10:45 ベーシックエアロ 北原	10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡
11:00-11:45 LesMills DANCE 北原	11:15-12:00 ヨガ 花岡
12:05-12:35 LesMills BODYATTACK 竹川	12:20-13:05 コンディショニング ピラティス 北原
12:55-13:55 LesMills BODYPUMP 清水	
14:15-15:00 LesMills BODYBALANCE 坂西	
15:20-16:05 LesMills CORE 坂西	

1/4 土

Aスタジオ	ホット
10:00-10:45 LesMills DANCE SATOKO	10:00-10:45 ウェーブリングヨガ HIROMI
11:10-12:10 LesMills BODYCOMBAT SATOKO	11:05-12:05 リラックスヨガ HIROMI
12:30-13:00 LesMills GRIT 【Strength】 清水	
13:20-14:20 LesMills BODYATTACK 竹川	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡
14:40-15:40 ダンス DE HIIT (BEAST) ACO	14:45-15:15 コンディショニング ピラティス 竹川

1/5 日

Aスタジオ	ホット
10:00-10:30 LesMills RPM 田口	10:00-11:00 リラックスヨガ HIROMI
10:55-11:25 UBOUND 柳澤	11:35-12:35 美尻ピラティス 竹川
11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 宮入	
12:50-13:50 LesMills BODYPUMP 清水	
14:10-15:10 LesMills BODYJAM 竹川	
15:30-16:30 ヨガ 橋爪	

- 全プログラム当日午前9時から整理券配布
- お風呂、更衣室のご利用午前9時～午後6時まで
- 12/31及び1/1から1/3はノースタッフデー