12/26 土

Aスタジオ	ホット
10:00-10:45 ベーシックエアロ YUMIKO	9:40-10:40 骨盤ヨガ MACHIKO
11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	11:00-12:00 デトックスヨガ MACHIKO
12:15-13:00 RADICAL POWER 田口	
13:20-14:20 LesMILLS BODYATTACK 竹川	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡
14:40-15:25 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI	14:45-15:30 初級ピラティス 竹川
15:45-16:45 ヨガ 橋爪	

12/27 日

Aスタジオ	ホット
9:50-10:20 UBOUND 柳澤	
10:40-11:25 LesMILLS DANCE 北原	10:30-11:30 朝ヨガ 橋爪
11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入	11:50-12:35 コンディショニング ピラティス 北原
12:50-13:35 バイクコラボ 宮入/柳澤/田口	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
13:55-14:40 LesMILLS Shapes 竹川	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO
15:00-16:00 LesMILLS BODYJAM 竹川	

12/28 月

Aスタジオ	ホット
10:00-10:45 LesMILLS RPM 田口	9:55-10:55 朝ヨガ 橋爪
11:05-11:55 ダンスエアロ MIDORI	11:15-12:00 ピラティス初級 竹川
12:15-13:05 ZUMBA MIDORI	12:25-13:10 shapes power yoga 竹川
13:25-14:25 ピラティス TAKEI	
14:45-15:45 コンディショニング TAKEI	

12/29 火

Aスタジオ	ホット
9:55-10:40 ステップ 北原	
11:00-11:45 かんたんエアロ YUMIKO	11:05-11:50 発汗筋膜リリース 北原
12:05-12:55 ZUMBA YUMIKO	12:15-13:00 フローヨガ MAYU
13:15-14:15 LesMILLS BODYPUMP 清水	13:20-14:05 リラックスヨガ MAYU
14:35-15:20 LesMILLS BODYATTACK 竹川	

12/30 水

Aスタジオ	ホット
9:55-10:40 ZUMBA 北原	
11:00-11:45 LesMILLS BODYJAM 竹川	11:05-11:50 ウェーブリング ストレッチ 北原
12:05-12:35 GRIT 【Strength】 清水	12:05-12:50 ピラティス初級 竹川
13:00-13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入/REIJI/田川	13:10-13:55 コンディショニング 竹川
14:05-14:35 腹筋1,000回 宮入	

全プログラム当日午前9時から整理券配布

- 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：午前9時～午後6時まで
- ホットスタジオ解放：午前9時～午後5時まで　※レッスン前後30分除く
- 12/31～1/4はレッスン無し