

	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12/30~1/3	1月4日(日)	
				ノースタッフ		
10:00			10:00-11:00 ヨガ 本村真理			10:00
10:30	10:30-11:30 フローミュージックヨガ TOMOMI	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ			10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ	10:30
11:00		配布11:10-			配布11:10-	11:00
11:30		11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ			11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:30
12:00	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY		12:00-13:00 BODYATTACK™ 松本			12:00
12:30		配布12:40-			配布12:40-	12:30
13:00	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ			13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	13:00
13:30			13:30-14:30 自力整体 片倉			13:30
14:00			スポーツタオルが必要			14:00
14:30						14:30
15:00		15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	15:00-17:00 卓球		15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	フロント受付時間 9:30-17:30		20:30-21:00 BODYCOMBAT™30 里見		フロント受付時間 9:30-17:30	
20:30						
21:00	更衣室 9:30-19:00				更衣室 9:30-19:00	
21:30			21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見			
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00
23:30						23:30