

2025年1月プログラム



フロントにて抽選整理券をお取りください。

プログラム・時間の変更にご注意ください(赤枠内)



比較的強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

	1/12(月/祝)成人の日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00-11:00 ヨガ 本村真理	10:00-11:00 ヨガ 本村真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE					10:00
10:30			10:30-11:30 ヨガ MASAYO		10:30-11:15 BODYBALANCE™45 廣橋	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:30-11:30 ゆっくりアップヨガ Ayumi	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ	10:30
11:00	11:20-12:05 BODYSTEP™45 伊藤のりすけ 整			11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋			配布11:10-	11:00
11:30									11:30
12:00	12:25-13:10 BODYCOMBAT™45 伊藤のりすけ 整					12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ 整	12:00
12:30				12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO		対面指導	配布12:40-	12:30
13:00			13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	13:45-14:15 BODYPUMP™ SATOMI		13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ 整	13:00
13:30	13:30-14:30 自力整体 片倉	13:30-14:30 自力整体 片倉				配布14:05-			13:30
14:00									14:00
14:30	スポーツタオルが必要	スポーツタオルが必要		14:35-15:20 BODYCOMBAT™45 SATOMI		14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ 整	14:30-15:15 BODYPUMP™45 京田		14:30
15:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00		15:00-17:00			15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	15:00
15:30							15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田		15:30
16:00	卓球	卓球	卓球		卓球				16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30	平日15時－17時は ノースタッフです。								17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30			配布19:40-		配布19:20-				19:30
20:00	フロント受付時間 9:30-17:30	20:30-21:00 BODYCOMBAT™30 里見	20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋 整	20:00-20:45 ピラティス MIYU	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ 整	時間変更 20:10-21:10 BODYATTACK™ ZUNE	フロント受付時間 9:30-17:30 更衣室 9:30-19:00		20:00
20:30									20:30
21:00	更衣室 9:30-19:00	21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見	21:30-22:15 BODYCOMBAT™45 角田貴久	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久	NEW!! 21:30-22:00 BODYCOMBAT™30 ZUNE			21:00
21:30									21:30
22:00				対面指導					22:00
22:30									22:30
23:00	フロント受付時間	フロント受付時間	9:30-15:00 17:00-20:00	更衣室	9:30-23:00				23:00
23:30									23:30



緊急代行・緊急休講の可能性あります。
予めご了承ください。

