

12/29(月)		12/30(火)		12/31(水)		1/1(木)		1/2(金)		1/3(土)		1/4(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00													
:30													
10:00	10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッчи 小糸		9:30-10:20 太極拳 野口		10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッчи 小糸			10:00-10:50 Balletone スタンディングフロー 夏子		9:45-10:35 エンジョイ カラリーバーナー50 坪谷		10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚	
:30													
11:00	＼年末年始限定／ 11:20-12:20 BODY PUMP 細川 定員 45名	＼年末年始限定／ 11:15-12:15 ペルヴィスヨガ miyu	10:40-11:30 ダンスエクササイズ 大川(恵) 11:45-12:35 BODY BALANCE 野口	10:40-11:30 太極舞 タイチーダンス 野口	＼年末年始限定／ 11:20-12:20 BODY COMBAT 山田 11:45-12:35 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko	11:50-12:35 BODY COMBAT 山田 11:45-12:35 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko	12:45-13:35 歩くシェイプアップ エアロ 添田	10:00-10:50 Balletone スタンディングフロー 夏子	10:00-15:00 ストレッチフリー	＼年末年始限定／ 11:00-11:45 LES MILLS CORE 高橋 & 細川 定員 35名	11:00-12:00 BODY ATTACK 山田	10:00-15:00 ストレッチフリー	10:00-15:00 ストレッチフリー
:30													
12:00	＼年末年始限定／ 12:40-13:40 BODY COMBAT 高橋	12:50-13:35 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川	13:00-13:50 コンビネーション エアロ 岡山 定員 25名		13:00-13:50 歩くシェイプアップ エアロ 添田	14:00-14:50 エンジョイ カラリーバーナー50 坪谷	14:00-14:50 太極舞 タイチーダンス 野口	12:15-13:00 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川	12:30-13:20 コンビネーション エアロ 添田	12:30-13:20 コンビネーション エアロ 添田	11:15-12:00 ステップI 大塚 定員 45名	10:00-15:00 ストレッチフリー	10:00-15:00 ストレッチフリー
:30													
13:00													
14:00	14:00-14:50 シェイプエアロ 坪谷												
:30													
15:00													
:30													
16:00	15:15-16:00 はじめてエアロ 坪谷	15:15-16:05 Balletone スタンディングフロー 夏子											
:30													
17:00	16:30-17:20 骨盤リセット& ストレッチボール 中村 定員 25名												
:30													
18:00													
:30													
19:00	＼年末年始限定／ 19:00-20:00 BODY JAM 仁木	19:00-19:50 やさしい アシュタンガヨガ ふくま											
:30													
20:00	＼年末年始限定／ 20:20-21:05 BODY STEP 足立 定員 45名	20:15-21:05 リラックス ヨガ 栖原											
:30													
21:00													
:30													
22:00													

【12月30(火)-31(水)、1月2日(金)-3日(土)の短縮営業について】

- 館内すべてのエリアを9時～17時までご利用いただけます。
- 24時間エリアは31日(水)17時をもって営業を終了いたします。
- 17時以降はスタッフが不在となりますのでご了承ください。