



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		9:30-10:20 太極拳 野口								9:45-10:35 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷 🔥		10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚	
10:00				10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸 🦋				10:00-10:50 Balletone スタンディングフロー 夏子					
:30		10:40-11:30 ダンスエクササイズ 大川(恵) 🦋		10:40-11:30 太極舞 タイチーダンス 野口						年末年始限定 11:00-12:00 BODY ATTACK 山田 🔥		11:15-12:00 ステップ I 大塚 定員 45名	
11:00				年末年始限定 11:20-12:20 BODY COMBAT 山田 🔥				年末年始限定 11:00-11:45 LES MILLS CORE 高橋 & 細川 定員 35名				10:00-15:00 ストレッチフリー スタジオ解放 ご自由にお使いください	
:30		11:50-12:35 BODY BALANCE 野口		11:45-12:35 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko				10:00-15:00 ストレッチフリー スタジオ解放 ご自由にお使いください				11:00-12:00 新曲発表 12:30-13:30 BODY PUMP 細川 定員 45名	
12:00				12:45-13:35 歩くシェイプアップ エアロ 添田				12:15-13:00 年末年始限定 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川		12:30-13:20 コンビネーション エアロ 添田		13:55-14:40 新曲発表 LES MILLS PILATES 細川	
:30		13:00-13:50 コンビネーション エアロ 園山										15:00-16:00 新曲発表 BODY JAM 仁木 & 古城	
13:00													
:30													
14:00		14:10-15:00 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷		14:00-14:50 太極舞 タイチーダンス 野口									
:30													
15:00													
:30													
16:00													
:30													
17:00													
:30													
18:00													
:30													
19:00													
:30													
20:00													
:30													
21:00													
:30													
22:00													

休館日

【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。

注意事項

※定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントへお問い合わせください。
※プログラム開始後の途中入退場は、インストラクターの指示がない限り、お断りしております。
※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。
※使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類

エアロ ピクス	ヨガ ピクス	ダンス
健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室
イベント	フリー タイム	有料 クラス

運動目安

	
初心者向け	脂肪燃焼向け
※個人差がございますので目安としてください。	