



2024 → 2025 年末年始特別プログラム



スタジオ定員 Aスタジオ：60名 Bスタジオ：35名 ホットスタジオ：30名

スケジュールはやむを得ず内容が変更になる場合があります。ご理解頂きますようお願い申し上げます。

2024年12月28日(土)		
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
受付時間 08:00~17:00 浴室時間 08:00~18:00 ※ジム・24時間エリアは終日通常利用可		
		9:00~13:00
9:30~10:30		バーチャル レッスン
リトモス60 ★★ 恭子 WEB予約		
10:45~11:45	持ち物 フェイスタオル	
オキシジェノ60 ★ 恭子		
12:15~13:15	12:15~13:00	
メガダンス60 ★★ 可奈 WEB予約	骨盤ストレッチ ★ 恭子	
13:45~14:15		13:00~14:15
LES MILLS CORE ★★ るりえ	14:00~16:00	フリー利用
		14:45~15:30
15:00~16:00	卓球 フリー利用	リフレッシュヨガ ★★ るりえ
子ども教室 体操 初級		16:00~17:00
16:15~17:15		フリー利用
子ども教室 体操 中級		

2024年12月29日(日)		
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
受付時間 08:00~17:00 浴室時間 08:00~18:00		
		9:00~10:00
9:45~10:45		フリー利用
やさしい朝ヨガ ★ 田口		
11:15~12:15	11:00~13:00	11:00~12:00
エアロピクス60 ★★ 水上	卓球 フリー利用	イベント レッスン (別紙参照) 有料
12:45~13:30	おひとり様 1日1枠まで (最大2時間)	12:30~13:15
SH'BAM FINAL ★★ 永井 WEB予約		美体幹ヨガ ★★ ますみ
14:00~15:00	14:00~16:00	14:00~17:00
BODYPUMP60 ★★★ erico・原田	卓球 フリー利用	バーチャル レッスン
15:30~16:30	おひとり様 1日1枠まで (最大2時間)	
BODYCOMBAT60 ★★★ erico・YUTAKA WEB予約		

2024年12月30日(月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
受付時間 08:00~17:00 浴室時間 08:00~18:00		
	バーチャルレッスン	9:00~10:30
	9:00~9:22 リフレッシュヨガ	フリー利用
10:00~10:45		
やさしいエアロ ★★ 濱中	10:00~10:19 骨盤・背骨ストレッチ	
11:15~12:00	11:00~11:24 体幹お腹(サーキット)	11:00~12:00
エンジョイステップ ★★ 濱中		代謝アップ フローヨガ ★★ MIHO
12:30~13:15	12:00~12:46 デトックスフローヨガ	12:30~13:15
サルセッション ★★ 大河原		骨盤革命 ★ 濱中
13:45~14:45	13:00~13:30 体幹トレーニング	14:00~17:00
BODYATTACK60 ★★★ 立石・YUTAKA	14:00~14:42 立位姿勢改善 ピラティス	バーチャル レッスン
15:15~16:15	15:00~16:03 身体が喜ぶ アクティブ ピラティス	
BODYCOMBAT60 ★★★ 長沢		
	16:15~17:00 JAZZ HIPHOP	

2025年1月2日(木)		
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
受付時間 08:00~17:00 浴室時間 08:00~18:00		
	バーチャルレッスン	9:00~10:30
9:30~10:30	9:00~9:35 初級エアロVol.22	フリー利用
新年ヨガ ★ TAKE	10:00~10:30 カンフーエクササイズ	
11:00~12:00	11:00~11:21 らくらくピラティス	11:00~12:00
エアロ&ストレッチ ★★ 濱中	11:00~11:21 らくらくピラティス	年初め太陽礼拝 60分 ★★★ TAKE
12:30~13:30	12:00~12:28 バーニングファイター Vol.8	12:30~14:00
中級エアロ ★★ 濱中		フリー利用
14:00~15:00	13:00~13:50 体幹フローヨガ	14:00~17:00
BODYPUMP60 ★★ 原田・町田	14:00~14:35 サーキットトレーニング & ストレッチ	バーチャル レッスン
15:30~16:15	15:00~15:28 姿勢改善 エクササイズ	
LES MILLS TONE ★★ 原田	16:00~16:28 全身ストレッチ	

2025年1月3日(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
受付時間 08:00~17:00 浴室時間 08:00~18:00 ※ジム・24時間エリアは終日通常利用可		
		9:00~13:00
10:00~11:00		バーチャル レッスン
ヨガ ★ 田口		
11:30~12:30	11:00~13:00	
中級エアロ ★★ 伊原	卓球 フリー利用	
12:50~13:50	おひとり様 1日1枠まで (最大2時間)	13:00~14:00
サーキット エクササイズ ★★ 伊原		フリー利用
14:30~15:30	14:00~16:00	14:30~15:15
BODYBALANCE ★★ 永井	卓球 フリー利用	ディーププレス ヨガ ★ ますみ
	おひとり様 1日1枠まで (最大2時間)	15:45~16:30
16:00~17:00		デトックスフロー ヨガ ★★ ますみ
BODYJAM ★★★ 永井		

スタジオプログラム注意事項

- 全ての会員様をご参加頂けます
- 参加方法は通常プログラムと同様です
- 発券時刻前の整列はお断りいたします
- 皆様が気持ちよくご利用いただけるようご協力をお願い申し上げます。

2024年12月31日(火)

2025年1月1日(水)

受付・浴室・スタジオ・休館日

※ジム・24時間エリアは終日通常利用可

