



2025 → 2026 年末年始特別プログラム



2025年12月30日(火)		
受付時間 09:00～16:00 浴室時間 09:00～17:00 ※ジム・24時間エリアは終日通常利用可		
Aスタジオ	Bスタジオ バーチャルレッスン 出入り自由	HOTスタジオ
9:30～10:30	9:30～10:13	
呼吸を深めるヨガ ★ 田 口	初級エアロ Vol.21	
	10:40～11:42	10:50～11:50
11:00～12:00	ヴィンヤサ フローヨガ	ホット リラク্সフローヨガ ★ ★ KUMI
シンプルエアロ ★ ★ 濱 中		
12:20～13:20	12:10～12:49	12:10～13:10
チャレンジエアロ ★ ★ 濱 中	ジャズダンス 入門編	ホット月礼拝ヨガ ★ ★ KUMI
	13:00～13:45	
	JAZZ HIPHOP	
		13:40～14:40
13:45～14:30	14:00～14:39	ホット ほぐせ！肩甲骨 ★ 濱 中
LES MILLS TONE ★ ★ 原 田	初級ガールズ ヒップホップVol.2	(持ち物：タオル)
15:00～16:00	15:00～15:51	
BODYJAM ★ ★ ★ 永 井	ピラティス基本動作 猫背改善ピラティス コアトレピラティス	

2025年12月31日(水)		
受付時間 09:00～16:00 浴室時間 09:00～17:00 ※ジム・24時間エリアは終日通常利用可		
Aスタジオ	Bスタジオ バーチャルレッスン 出入り自由	HOTスタジオ
9:30～10:30	9:30～10:13	
～2025年を振り返る～ 巡りのフローヨガ ★ MIHO	中上級エアロ	
		10:40～11:40
10:50～11:50	10:50～11:40	ホット エナジーフローヨガ ★ ★ TAKE
ZUMBA ★ ★ NAOKI	冷えとりカラダ ぽかぽかヨガ	
	12:00～12:47	12:00～13:00
12:10～13:10	中級ダンスエアロ	ホット 脂肪燃焼ヨガ ★ ★ ★ TAKE
BODYSTEP ★ ★ NAOKI	13:00～13:44	
	初級HIPHOP	
13:30～14:30		13:45～16:00
BODYATTACK ★ ★ ★ YUTAKA	14:00～14:31	ホットスタジオ フリー利用
	ポルドブラ	
14:50～15:50	14:50～15:35	
BODYCOMBAT ★ ★ ★ YUTAKA	今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	
WEB予約		
	年納め2025！	

2026年1月1日(木)
2026年1月2日(金)
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

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。



新所沢会員限定WEB予約
WEB予約は50名分、残りは当日発券機にて配布します。
各クラス開始30分前までに引き換えをお願いします。

2026年1月3日(土)		
受付時間 09:00～16:00 浴室時間 09:00～17:00 ※ジム・24時間エリアは終日通常利用可		
Aスタジオ	Bスタジオ バーチャルレッスン 出入り自由	HOTスタジオ
		9:30～12:10
10:00～11:00	10:00～10:45	ホットスタジオ フリー利用
リトモス ★ ★ 恭 子 WEB予約	自律神経を 整えるヨガ	
11:20～12:20	11:20～12:10	
オキシジェノ ★ 恭 子	初中級 ダンスエアロ	
12:45～13:30	12:45～13:32	12:40～13:40
LES MILLS DANCE ★ ★ 永 井	ピラティス	ホット骨盤 ★ 恭 子 (持ち物：タオル)
13:50～14:50	13:50～14:36	14:00～15:00
BODYPUMP ★ ★ 長 沢	初中級ステップ Vol.5	ホット BODYBALANCE ★ ★ ★ 永 井
15:10～16:10	15:10～16:08	
BODYCOMBAT ★ ★ ★ 長 沢 WEB予約	姿勢美人ヨガ	

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。