



# 2025 → 2026 年末年始特別プログラム



2025年12月30日(火)		
<b>受付時間 09:00~16:00</b> <b>浴室時間 09:00~17:00</b> ※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	
11:00~12:00	10:40~11:42	
シンプルエアロ ★ ★ 濱中	ヴィンヤサ フローヨガ	ホット リラックスフローヨガ ★ ★ KUMI
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
13:45~14:30	13:00~13:45	13:00~13:45
LES MILLS TONE ★ ★ 原田	JAZZ HIPHOP	13:40~14:40
15:00~16:00	14:00~14:39	14:00~14:39
BODYJAM ★★★ 永井	初級ガールズ ヒップホップVol.2	ホット ほぐせ！肩甲骨 ★ 濱中 (持ち物：タオル)
	15:00~15:51	

2025年12月31日(水)		
<b>受付時間 09:00~16:00</b> <b>浴室時間 09:00~17:00</b> ※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	
10:50~11:50	10:50~11:40	10:40~11:40
ZUMBA ★ ★ NAOKI	冷えとりカラダ ぽかぽかヨガ	ホット エナジーフローヨガ ★ ★ TAKE
12:10~13:10	12:00~12:47	12:00~13:00
BODYSTEP ★ ★ NAOKI	中級ダンスエアロ	ホット 脂肪燃焼ヨガ ★★★ TAKE
13:30~14:30	13:00~13:44	13:45~16:00
BODYATTACK ★★★ YUTAKA	初級HIPHOP	ホットスタジオ フリー利用
14:50~15:50	14:50~15:35	今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ ★★★ YUTAKA
	14:00~14:31	
	ポルドブラ	

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

明けまして  
おめでとうございます！

## スタジオプログラム注意事項

- 全ての会員様がご参加頂けます
- 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)		
<b>受付時間 09:00~16:00</b> <b>浴室時間 09:00~17:00</b> ※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
10:00~11:00	10:00~10:45	
リトモス ★ ★ 恒子	自律神経を 整えるヨガ	
WEB予約		
11:20~12:20	11:20~12:10	
オキシジエノ ★ ★ 恒子	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 ★ ★ 恒子 (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	姿勢美人ヨガ	
WEB予約		

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。

年納め2025！