

# 年末年始プログラム

	12月28日(土)		12月29日(日)		12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)	
	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A	スタジオB
9:00														
9:15														
9:30														
9:45														
10:00														
10:15	10:15~11:00 楽しくエアロ 松本	10:00~11:00 リフレッシュ整体 前田 治子	10:00~10:45 やさしいステップ 山下 定員: 35名		10:00~10:45 やさしいエアロ 山家						10:00~11:00 ZUMBA Kaoru		10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 山家	
10:30														
10:45														
11:00														
11:15	11:15~12:00 ダンスエアロ 濱崎	11:15~12:00 コリオスパイラル 松本	11:00~11:45 LAST SH'BAM 山下		11:00~11:45 ボディパンプ45 金森 定員: 35名						11:15~12:15 ボディジャム Kaoru		11:00~11:45 オリジナルエアロ 山家	
11:30														
11:45														
12:00														
12:15	12:15~13:00 SH'BAM 山下	12:15~13:00 リフレッシュヨガ 唐渡	12:00~13:00 ボディアタック Asumi		12:00~12:45 ボディバランス45 金森									
12:30														
12:45														
13:00														
13:15	13:15~14:00 ボディジャム45 山下	13:15~14:00 ジャズダンス KAORI	13:15~14:15 ボディパンプ 大屋 定員: 35名		13:00~13:45 ZUMBA 佐藤									
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00	15:00~17:00													
15:15														
15:30	年末イベント													
15:45	108回ワークアウト													
16:00	whthYOGA高松東													
16:15	どなたでも													
16:30	参加可能です													
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	18:30~19:15 ボディジャム45 MISSY													
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:30~20:30 ボディパンプ Asumi													
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45 山田													
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														

ノースタッフ

スタッフ常駐時間・ロッカー・温浴施設利用可能時間

<b>9:00~17:00</b> <b>12月30日</b> <b>(月)</b>	<b>9:00~16:00</b> <b>12月31日</b> <b>(火)</b>	<b>ノースタッフ</b> <b>1月1日 (水)</b>	<b>9:00~17:00</b> <b>1月2日 (木) 3日 (金)</b>
--	--	----------------------------------	---

※タイム会員様・受付・お風呂・更衣室ロッカーに関して  
 常駐時間外のご利用はできませんので、予めご了承下さい。