

# 年末年始レッスンプログラム

12/28(土)

12/29(日)

12/30(月)

12/31~1/2まで休館日

1/3(金)

	レスミルズDAY		強度が優しいDAY		ダンス&有料レッスNDAY	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
10:00		10:00-11:00 HOTキャンドルヨガ emi				10:00-11:00 年末年始太り解消ヨガ HIROMI
11:00	10:30-11:30 BODYPUMP 岡		10:30-11:30 ピキナーヨガ yoko	10:30-11:30 HOTストレッチ 神谷	10:30-11:15 ラテンダンス JUN	
12:00		11:30-12:30 HOTヨガ 八巻			11:30-12:30 ZUMBA JUN	11:15-12:15 HOTヨガ YUU
13:00	12:00-13:00 BODYATTACK YUSUKE		12:00-13:00 エンジョイエアロ 神谷	12:00-13:00 HOTヨガ yoko		12:30-13:30 HOT骨盤ストレッチ maki
14:00		13:00-14:00 HOTリラックスヨガ yoko			13:00-13:45 LAST SH'BAM YUU&唯華 ※有料レッスン	
15:00	13:30-14:15 SH'BAM 唯華		13:45-14:45 バレトン TOMOKO	13:30-14:30 HOTリラックスヨガ 八巻	14:00-16:00 太陽礼拝108回 mequ	
16:00		14:30-15:30 アロマストレッチ 神谷	15:00-16:00 ZUMBA® MAKANA	15:00-16:00 FREE TIME		14:00-16:00 FREE TIME

12月31日(火)~1月2日(木)までごゆっくりお家でお過ごしください

2024年は大変お世話になりました。  
2025年も皆様が快適にご利用頂けるよう  
スタッフ一同尽力いたします！  
皆様にとって2025年が素晴らしい一年となりますように！

メンテナンス&リフレッシュDAY	
メイン	HOT
10:00-11:00 RHYTHMKICK exercise 蘭美	10:00-10:30 FREE TIME
	11:00-12:00 HOTリラックスヨガ yoko
11:30-12:30 骨盤調整ヨガ ちか	
	12:30-13:30 HOTヨガ yoko
13:00-14:00 ストレッチ maki	
	14:00-15:00 アロマストレッチ 神谷
14:30-15:15 MEGA DANZ® maki	
	15:30-16:00 FREE TIME