

2024-2025 年末年始レッスンプログラム

	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)
8:00							
9:00							
10:00	😊👉 10:00-11:00 朝ヨガ 間中	😊👉 10:00-11:00 骨盤調整 鈴木	😊👉 10:00-10:50 朝ヨガ 石崎				😊👉 10:00-11:00 フローヨガ CHIEMI
11:00	11:15-12:00 Reserve LES MILLS DANCE SATOMI	11:15-12:00 Reserve BODY PUMP 片野	😊👉 11:05-11:55 ボルドブラ 石崎				11:15-12:15 ZUMBA® ami
12:00	12:15-13:15 Reserve BODY JAM 長谷川	12:30-13:15 Reserve BODY ATTACK 山下	12:10-12:55 Reserve LES MILLS TONE AYUKA				SPECIAL 😊👉 12:30-13:20 エアロピクス 石崎
13:00	😊👉 13:30-14:30 ヨガ 熊倉	13:30-14:30 ZUMBA® 吉田	13:10-14:10 SALSATION Konchi				13:35-14:35 リトモス 吉田
14:00	😊👉 14:45-15:45 ベリーダンス Yuka	SPECIAL 14:45-15:45 Reserve ラスト SH'BAM 長谷川	14:25-15:25 Reserve BODY COMBAT AYUKA				14:50-15:50 Reserve BODY ATTACK YUSUKE
15:00		ラストSH'BAM レッスン有料予約 ○予約開始日時 雨ヶ谷会員様 12/23(月)9:00~12/28(土)23:59 非雨ヶ谷会員様 12/24(火)8:00~12/28(土)23:59 ○料金 550円(税込)					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

終日
レッスン
お休み

終日
レッスン
お休み

終日
レッスン
お休み

定員
50名
レッスン開始2時間前から
フロントで整理券配布

若葉マーク 🍃
運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク 😊
ゆったりとした動作が中心のレッスンです

レッスン有料予約 📌
+αの料金で事前にレッスン参加位置を
確定することができます。従来通り、追加料金なしで
レッスン参加可能です。

【営業時間】
12/29(日)まで通常営業 (フロント受付 月~土 9:00 - 21:00 日9:00 - 18:00)
12/30(月)、1/3(金) ロッカー・シャワー利用時間9:00~18:00 ※左記時間帯以外は夜間ロッカー・シャワー室をご利用ください。
ジムエリアについては、24時間利用可能です。