



☆お正月スタジオプログラム☆



※参加ご希望のお客様は台帳記入が必要となります。

【台帳記入開始時間】各レッスン枠の下に記載しております。

【入場時間】レッスン開始の10分前からお名前の確認後入場できます。

1月2日(土)		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
11:00	初級エアロ 11:00~11:45 伊藤 台帳記入 10:15	美姿勢ヨガ 10:45~11:30 美宅 台帳記入 10:15
12:00	リトモス 12:15~13:00 伊藤 台帳記入 11:30	マットピラティス 12:20~13:05 木目田 台帳記入 11:50
13:00	ボディパンプ45 13:30~14:15 渡辺 台帳記入 12:45	ダンベルエクササイズ 13:45~14:30 SHIGE 台帳記入 13:15
14:00	ボディアタック45 14:45~15:30 長瀬 台帳記入 14:00	リラックスヨガ 15:20~16:20 宝利 台帳記入 14:50
15:00	CXWORX 16:10~16:40 長瀬 台帳記入 15:25	
16:00	脂肪燃焼エアロ 17:00~17:45 宝利 台帳記入 16:15	
17:00		
18:00		この色がついたプログラムは、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

1月3日(日)		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
11:00	ボディバランス45 ※FX 11:30~12:15 印貢 台帳記入 10:45	ほぐしヨガ 10:45~11:30 榎田 台帳記入 10:15
12:00	ボディパンプ45 12:45~13:30 渡辺 台帳記入 12:00	ポールストレッチ 12:00~12:45 藤江 台帳記入 11:30
13:00	ポテコンバット45 14:00~14:45 藤江 台帳記入 13:15	ジャズHIPHOP 13:40~14:40 サチコ 台帳記入 13:10
14:00	ZUMBA 15:15~16:00 サチコ 台帳記入 14:30	はじめてエアロ 15:45~16:15 遠藤(靖) 台帳記入 15:15
15:00	脂肪燃焼ステップ 16:30~17:15 遠藤(靖) 台帳記入 15:45	
16:00		
17:00		
18:00		ウェーブストレッチ 17:30~18:00 遠藤(靖) 台帳記入 17:00

★1月2日・3日は特別営業となります。★

営業時間 10:00~19:00

(スポーツゾーン終了は18:30です。予めご了承下さいませ。)

※12月29日~1月1日・4日 休館日 1月5日から通常営業となります。