



12月24日(月・祝)特別プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール
10:00			
30			
11:00	ホットリラクゼーションヨガ 10:30-11:15 CHIE	シェイプアップステップ 10:30-11:15 工藤 兼一	水中ウォーキング 10:45-11:15 北川 知子
30			
12:00	ホットUpbeatMusicヨガ 11:30-12:15 松岡 茉優	RITMOS 11:30-12:30 石井 俊太郎	ヌードルシェイプ30 11:30-12:00 浦野 邦子
30			
13:00		Special ハイパービート60 12:40-13:40 渡邊 理利	
30	筋膜リリース 13:00-13:45 松岡 茉優		
30			
14:00		Special ZUMBA 13:50-14:50 みなみ	
30	ハイパーボディ ~超~ 14:00-14:45 大倉 雄一郎		
30			
15:00	ハイパークラッシュ ~超~ 15:00-15:45 大倉 雄一郎	バレトン 15:00-15:45 西野 理映子	
30			
16:00	ストライクインパクト ~K・JPOP~ 16:00-16:45 渡邊 理利	バレーボール 16:00-17:00	
30			
17:00	マスター会員限定 ストライクインパクト 17:00-17:45 渡邊 理利		
30			
18:00			
30	<ul style="list-style-type: none"> ★ 予 ...レッスン開始30分前より2Fジム予約カウンターにて予約券をお受取り下さい。 ★ 予約券はお着替えを済ませてからお取り下さい。 尚、取得はご本人様のみとなります。 ★ 営業時間は10:00～20:00となります。 (スポーツエリアの終了時刻は19:30) ★ プレミアムレギュラー会員様のご利用時間は17:00までとなります。 ※17:00以降をご利用の際は時間外手数料(¥540)が必要です。 		
19:00			
30			

12月30日(日)特別プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール
10:00			
30			
11:00	ファーストエアロ 10:45-11:15 大八木 優奈	ヨガ45 10:30-11:15 塩見 祐也	
30	ファーストシェイプ 11:30-12:00 天野 美紅	卓球 11:30-12:30	
12:00			アクア45 11:45-12:30 大倉 雄一郎
30			
13:00		ハイパーボディ 12:45-13:30 粕谷 俊晃	
30			
14:00	ホットBeautyLifeヨガ 13:45-14:30 浦野 邦子	トータルボディシェイプ 13:45-14:30 MIZUHO	
30	Special		
15:00	ホットファンクショナルケア 14:45-15:30 MIZUHO	ハイパービート 14:45-15:30 大八木 優奈	ホットファンクショナルケア ホット的环境下で自体重を利用して 筋力UPとストレッチをしながら 姿勢改善を目指すクラスです。 今年は体をメンテナンスして 健康で良い年末を迎えましょう！
30	バスタオル持参		
16:00	ストライクインパクト 16:00-16:45 粕谷 俊晃	バレーボール 15:45-16:45	
30			
17:00			
30			
18:00	★ 予 ...レッスン開始30分前より2Fジム予約カウンターにて 予約券をお受取り下さい。		
30	★ 予約券はお着替えを済ませてからお取り下さい。 尚、取得はご本人様のみとなります。		
19:00	★ 営業時間は10:00～18:00となります。 (スポーツエリアの終了時刻は17:30)		
30	★ 全会員の方が18:00までご利用可能です。 ★ ホットファンクショナルケアへのご参加はバスタオルが必要となります。		