


12月24日(月) 振替休日

	スタジオ		プール		
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
10:00					10:00
10:30	10:15~11:15 ☺ RITMOS 新曲発表会 佐藤陽子	10:20~11:20 HOT YOGA ビギナー60 定塚陽子			10:30
11:00			11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ		11:00
11:30	11:25~12:10 ステップコンボ I 45 佐藤陽子				11:30
12:00		12:05~12:50 HOT YOGA コリオ45 石川美香			12:00
12:30	12:20~13:05 ベリーダンス45 牧口順子				12:30
13:00			13:00~13:45 アクア45 石綿由美		13:00
13:30	13:15~14:15 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	13:10~13:55 HOT YOGA ビギナー45 川谷幸子			13:30
14:00			13:55~14:25 ミットシェイプ30 石綿由美		14:00
14:30	14:30~15:30 パワーヨガ60 川谷幸子				14:30
15:00					15:00
15:30			15:15~15:45 ☺ クリスマスキック ベーシック		15:30
16:00	15:45~16:45 ☺ LesMILLS BODYCOMBAT 北島麻美子	15:45~16:30 HOT ピラティス Hiromi	15:55~16:25 クロールベーシック		16:00
16:30					16:30
17:00		17:00~17:45 骨格メイクhot Re:style 平綿香			17:00
17:30	17:30~18:30 ☺ EDM YOGA 谷野智子× Yusuke Matsuoka				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
営業時間は10:00~20:00 (ジム・プールのご利用は20:00まで)					

12月1日~
事前予約開始
定員60名