

# 12月29日（土）年末最終営業日

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
9:00				9:00
9:30	9:20~10:20 フラダンス 伊藤節子	9:20~10:10 ペルビクストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	9:30~9:55 パワープレートサーキット	9:30
10:00				10:00
10:30	10:35~11:05 SHINDO30 山本綾音	10:25~11:15 整体オリジナル 竹田真知枝		10:30
11:00				11:00
11:30	😊 11:20~12:20 ボディコンバット60 高橋、大塚店卒業します! 高橋雅俊&川口加奈恵	11:30~12:30 リラックスヨガ ~Warm~ 倉又由紀子		11:30
12:00				12:00
12:30	12:35~13:35  YUMI	12:45~13:30 FreeTime	12:30~12:45 パワープレートワークアウト <体幹>	12:30
13:00				13:00
13:30	13:50~14:50 ファイティングエクササイズ 山本晃子	13:45~14:35 VolcanoYogaリフレッシュ 川口加奈恵	13:30~13:55 ViPR®×パワープレート コラボサーキット	13:30
14:00				14:00
14:30			14:30~14:55 パワープレートサーキット	14:30
15:00	15:05~16:05 ボディパンプ60 米山尚也&佐竹真太郎+α	14:50~15:40 VolcanoYogaリフレッシュ 山本綾音		15:00
15:30				15:30
16:00		15:55~16:55 VolcanoYogaデトックス mie		16:00
16:30	😊 16:20~16:50 2018年忘れイベント♪ スタッフ			16:30
17:00	😊 17:05~18:05  新曲発表会♪ 保米本里菜&熊谷美咲	aroma 17:10~18:10 VolcanoYogaミドル 大島さやか	17:30~17:55 パワープレートサーキット	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30	18:20~19:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	😊 aroma 18:25~19:15  鐘の音108つで瞑想♪ 熊谷美咲	18:30~18:45 筋膜リリース	18:30
19:00				19:00
19:30	短縮営業時間 9:00~20:00			19:30



イベントクラス



備品使用クラス

aroma

アロマクラス

# 振替休日 内容解説&ご案内

## SINDO30

定員40名

Studio Natural 10:35~11:05 山本綾音

『武道』×『FITNESS』

adidas社が開発した、日本の  
伝統武道である” 剣道” の動作や  
所作を取り入れた、これまでにない  
全く新しいプログラムです。

木刀を用い、和風テイストのアップテンポな  
ミュージックにあわせて、面打ちや  
胴打ち、足捌きなどの動きを行ないます。

剣道の動作が二の腕やお腹周り  
お尻まで刺激!また、木刀をふる事で  
ストレス発散にも効果的です!



## 2018年忘れイベント♪

Studio Natural 16:20~16:50 スタッフ

2018年の年忘れはスタッフと♪

腕立て伏せ皆で108回!  
スクワット108回!...などなど、  
筋トレで煩惱を吹っ飛ばせ!  
今年最後の運動は楽しく激しく!  
お待ちしております!



## 鐘の音108つで瞑想♪

Studio Volcano 16:20~16:50 スタッフ

禅の考え方、ヨガの身体調整法  
脳波に働きかける自然音を融合した  
ホットヨガプログラムです。

今回は調心・座禅の時間に  
鐘の音を除夜の鐘にみたくて108回  
鳴らしていきます♪  
瞑想しながら今年を振り返り  
2019年も素敵な1年になるよう  
心身ともにリフレッシュしていきましょう。



## 新曲発表会♪

Studio Natural 17:05~18:05 保米本里菜 & 熊谷美咲

UBOUNDとは一人用のトランポリンで  
バウンド・ジョギングと言ったシンプル  
かつダイナミックな動きを  
ハイテンポな音楽に合わせて行なう  
有酸素プログラムです。

2019年1月からの新曲No.47を  
インストラクター2名でパワフルに  
実施致します!是非ご参加下さい!

## 年末年始 営業スケジュール

12月29日(土) 短縮営業

12月30日(日)

~2019年1月3日(木) 休館日

1月4日(金) 通常営業



祝日営業時間

9:00~20:00



各種お手続き受付時間は閉館の1時間前まで