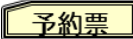
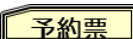
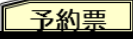
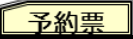
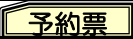
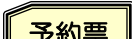


12月29日(土)短縮営業

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ		ジム	プール	アウトドア	
	スタジオA	スタジオB	ハートレート サーキット 定員:12名	1 or 2コース		
8:00						8:00
9:30						9:30
10:00		9:30~10:15 ホットヨガリフレッシュ 田中香帆				10:00
10:30						10:30
11:00	10:25~11:25 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:30~11:30 ホットヨガミドル 小松径子		11:00~11:45 背泳ぎベーシック45 😊 佐藤実莉以	10:30~12:30 年越し駅伝 in 亀戸中央公園 😊	11:00
11:30			11:30~11:55 ハートレート サーキット25			11:30
12:00	11:40~12:40 RPB コントロール mikiko	11:50~12:35 ホットヨガビギナー 満生恒太郎			😊 小原・齋藤	12:00
12:30			12:30~12:55 アフターバーン サーキット25			12:30
13:00	12:50~13:50 24式太極拳 小松ゆき子					13:00
13:30		13:00~13:45 ホットヨガビギナー 満生恒太郎	13:30~13:55 ハートレート サーキット25	13:30~14:00 水中ウォーキング スタッフ		13:30
14:00						14:00
14:30	14:05~15:05 K-POP DANCE GROOVE 富島尊	14:00~14:45 ホットヨガデトックス 舞	14:30~14:55 ハートレート サーキット25	14:15~15:00 アクア45 松下詠一		14:30
15:00						15:00
15:30		15:05~15:50 ホットヨガアドバンス 谷野智子				15:30
16:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ☆年越しスペシャル☆ 😊 光原・山根			15:30~17:30 ~年末恒例~ 泳ごう会 😊 除夜の鐘 【108本スイム】 25M×108本 (50秒~1分サイクル) 108本		16:00
16:30		16:05~17:05 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子				16:30
17:00						17:00
17:30	😊 17:30~18:00 108回プッシュアップ	17:10~18:30 ~スタジオ開放~ ※時間内出入り自由です ※バスタオル、お水をお持ちください。	 予約票が必要なクラス。 レッスン開始40分前より、フロント前の発券機にて発券致します。			17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
20:00						19:00

営業時間 8:00~20:00