

12月29日(木)  
2022年 営業最終日 イベントレッスン内容解説

# Thankyou for 2022

10:45~11:30  
プール  
水中ウォーキング45

葉山亜希恵  
2022年から2023年の年を  
自分の足で越します。  
今まで1年の水中ウォーキングの  
集大成をお送りします!!



15:00~15:45  
プール  
アクア

ASUKA×TORI  
パワフルな動きを水中で!!  
思う存分!!今年最後に  
しっかり脂肪燃焼しませんか?



12:30~13:15  
Studio Natural  
有料イベントWEB  
¥1,100(税込)

LES MILLS  
BODYSTEP

熊谷×AOI  
念願のジョイントレッスン  
張り切ってまいります!!  
STEP好き集まれー!!



15:20~16:05  
Studio Natural

LES MILLS  
SH'BAM

有料イベントWEB  
¥1,100(税込)



17:30~18:15  
Studio Natural

LES MILLS  
BODYPUMP

有料イベントWEB  
¥1,100(税込)

SATAKE×KYOKA  
60分のCOMBATで  
今年最後のパンチを  
一緒に打ちまくりましょう!!

SATAKE×KYOKA  
年末最後!今年一年の締めくり!  
PUNP45分しっかり鍛えて  
運動納めをしましょう!

家城×KAHO  
盛り上がるセットリストで皆さん、笑顔になるはず!  
気持ちのいい汗を一緒にかきましょ!

11:35~12:20  
Studio Volcano

SHI-YA×KAHO  
四谷店から参上!!  
SHI-YAインストラクターが帰ってきます!  
お尻をがっつり鍛えて  
美尻納めましょ!!

Volcano

Wow! HIP

18:35~19:35  
Studio Natural  
有料イベントWEB  
¥1,650(税込)

LES MILLS 60min  
BODYCOMBAT

