

12/29(THU) 2022最終営業日

Time schedule

	studio A	studioB	Pool
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	9:30~10:45 協栄シェイプボクシング ~2022打ち納め~ Aya	10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 菊名菜穂	
10:30			
11:00	11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:00~11:45 Balletone 高橋典子	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之
11:30			
12:00	12:10~12:55 Brain to Balance hitomi	12:05~12:50 フットコンディショニング 高橋典子	12:00~12:30 ミッドシェイプ 浜田浩之
12:30			
13:00			
13:30	有料EVENT		
14:00	13:30~14:30 特別HIPトレーニング♥ おきやな		
14:30			
15:00	15:00~15:45 LABOUND. YASUCO	15:05~15:50 デトックスヨガ 溝上	EVENT
15:30			
16:00	16:05~16:35 LES MILLS GRIT ~cardio~ 大石	EVENT	15:30~17:30 除夜の鐘 25m×108本(60秒サイクル) 50m×108本(60秒サイクル) 【各定員12名】
16:30		16:30~18:30 太陽礼拝 108回★ ~2022年の煩惱を吹き飛ばす~ 【定員40名】 渡辺友華	
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大石×黒田		
17:30			
18:00	18:00~19:00 ステップミドル60 佐藤陽子		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	営業時間 8:00~20:00(各種お手続きは19:00まで) ※デイトタイム会員様は18:00まで時間外利用料なしでご利用いただけます		

★Information★

担当TRから😊

【おきやな】
今年も様々なことがありましたら、年末は一緒に最高の気分で締めくくりましょう！楽しく皆様と60分過ごせたらと思っておりますので、ぜひお気軽にご参加お待ちしております。



【渡辺友華IR】

2023年をクリアな思考や身体の状態で最高の1年に！！
いらぬ思考や毒素は今年のうちでデトックスすることをおススメします♡
今年最後の達成感と感動の瞬間を一緒に楽しみましょう！



特別HIPトレーニング 有料event★

【お申込み期間】
12月14日(水)18:00~
12月29日(木)13:00まで

【参加費】
¥1,870(税込)

【定員】

30名

【お申込み方法】

別途POPをご確認ください