

年末年始 特別レッスントイムスケジュール

	24日(水)				26日(金)				27日(土)				
	エナジースタジオ	溶岩ホツスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホツスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホツスタジオ	ジムエリア	プール	
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ					10:00
11:00	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子			10:30~11:15 バレト 武蔵友加里	10:45~11:30 寝ヨガ 都美香	12月26日(金) 寝ヨガ 10:45~			10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			11:00
				NEO									
12:00	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:00~12:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ		12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里	11:45~12:30 Fun! Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 都美香	寝転がった姿勢を基本に ヨガを行います。 いつもと違ったヨガを 楽しみながらリラックス することができます。		NEO	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			12:00
	バックナンバー MIX	12:50~13:35 リフレッシュヨガ 丸山成子	13:00~13:20 はじめてマシンツアー		13:00~13:30 POWER YOSHITO	13:15~14:00 お腹周り引き締め ピラティス Chihiro				13:20~13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ			
13:00	MEGADANZ REINA			NEO	13:15~14:00 お腹周り引き締め ピラティス Chihiro			13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏			13:00~13:20 はじめてマシンツアー		13:00
14:00	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子	14:20~14:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ			14:15~14:45 UBOUND YOSHITO	14:30~15:15 肩こり解消ヨガ Chihiro	12月26日(金) お腹周り引き締め ピラティス 13:15~ お腹周りを中心に ピラティスを行います。 お腹周りが気になる方は ぜひご参加ください！				14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー		14:00
15:00	★ Guest Lesson ★ 担当：YOSHITO/切中 義人 12月26日(金) POWER 13:00~ UBOUND 14:15~ 12月29日(月) MEGADANZ 14:15~ 1月4日(日) FHIQT DO 15:10~ YOSHITOが戻ってくる！！ 元気溢れるYOSHITOの エネルギーを体感して 爽快な汗をかきましょう！！									14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO			15:00
16:00									15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	60分レッスン	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO		16:00
17:00	NEO				NEO		12月26日(金) 肩こり解消ヨガ 14:30~ 首周りや肩甲骨の動きを 良くしていきます。 肩こりに悩んでいる方は ぜひご参加ください！		16:05~17:05 BODYATTACK	バックナンバー MIX	17:25~18:10 FIGHT DO SOTA		17:00
									18:30~19:15 MEGADANZ REINA				
18:00		18:30~19:15 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ 【常温】 スタッフ	19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー										18:00
19:00					19:20~20:05 GROUP CENTERGY REINA	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ							19:00
	19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:25 パワーヨガ 【常温】 武蔵友加里											
20:00					バックナンバー MIX								20:00
21:00	20:40~21:25 BODYATTACK YUIKI	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:30~21:15 スイムトレーニング 浅井彩加	20:30~21:15 UBOUND REINA	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie							21:00
22:00	21:50~22:20 POWER NANOKI				21:35~22:20 ZUMBA Yukii	21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie		21:30~22:00 パーソナルスイム TAKUMA					22:00
23:00													23:00

定員数のご案内

"バックナンバーMIX"のマークがついているプログラムは過去にリリースされていた曲を使用してレッスンをを行うプログラムです。懐かしい曲やいつもとは違った曲でレッスンを楽しむことができます。

その他お盆スケジュールに関するご不明点がありましたらお気軽にスタッフまでお声がけくださいませ。

年末年始 特別レッスンスケジュール	
-------------------	--

[illegible]