

年末年始 特別レッスンタイムスケジュール

24日(水)				26日(金)				27日(土)			
エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール
10:00			10:00~10:45 ウォーターシエイフ 加藤志保			10:00~10:45 ウォーターシエイフ 伊部ひろみ					10:00
11:00	田中光代	リフレッシュヨガ 吉満博子	NEO	10:30~11:15 パレトン 武藤友加里	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
12:00	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	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	12:15~13:00 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。		12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			12:00
13:00	MEGADANZ REINA	12:50~13:35 リフレッシュヨガ 丸山成子	NEO	12:50~13:35 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	13:15~14:00 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	リフレッシュヨガ 丸山成子	14:00~14:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	NEO	14:00~14:45 UBOUND YOSHITO	14:15~14:45 肩こり解消ヨガ Chihiro	14:30~15:15 12月26日(金) お腹周り引き締め ピラティス 13:15~	14:00~14:20 フリーエイトレクチャー	14:00~14:20 フリーエイトレクチャー		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) FHIGT 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！！				14:15~14:45 UBOUND YOSHITO	14:30~15:15 肩こり解消ヨガ Chihiro	14:30~15:15 12月26日(金) お腹周り引き締め ピラティス 13:15~	14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO	★コラボレッスン★ KAZUKIとSOTAの アタック60分コラボ！！ 滝汗間違いなし！ やりきった達成感を 一緒に味わいましょう！	15:00	
16:00	NEO							15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		16:00
17:00	NEO							15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		17:00
18:00	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！！							15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		18:00
19:00	18:30~19:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ 【常温】 スタッフ							15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		19:00
20:00	19:30~20:15 MEGADANZ 奈藏和香				19:40~20:25 パワーヨガ 【常温】 武藤友加里	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	15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		20:00
21:00	20:40~21:25 BODYATTACK YUIKI				20:45~21:15 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	15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		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	15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	16:05~17:05 BODYATTACK		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 特別レッスンタイムスケジュール