

## 2025年 年末レッスンスケジュール

2025年 年末レッスンスケジュール										
12月29日(月)			1月4日(日)		1月5日(月)					
10:00	エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール	10:00	エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール	10:00		
11:00	ゆっくりのんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子		ウォーター シェイプ45 10:30-11:15 伊部ひろみ	11:00				11:00		
12:00	ZUMBA 11:35-12:20 じゅんな	リフレッシュヨガ 11:30-12:15 TERU		12:00	ナチュラルヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵	新曲発表		12:00		
13:00	MEGADANZ 12:40-13:25 TAIKO	12:35-13:20 棒ビクス 河合三千代		13:00	UBOUND POWER BODYATTACK MEGADANZ FIGHT DO	12:40~ 13:30~ 14:40~ 15:50~ 16:45~	ZUMBA 11:35-12:20 じゅんな	13:00		
14:00	オリジナル エアロ 13:45-14:30 村岡雅恵	筋膜リリース ストレッチ 14:00-14:30 スタッフ		14:00	UBOUND POWER BODYATTACK MEGADANZ FIGHT DO	12:40~ 13:30~ 14:40~ 15:50~ 16:45~	MEGADANZ 12:40-13:25 YOSHITO	14:00		
15:00	GROUP CENTERGY 14:50-15:35 TERU	ダークBOX 15:00-15:30 スタッフ		15:00	MEGADANZ BODYATTACK FIGHT DO	12:40~ 13:30~ 14:40~ 15:50~ 16:45~	オリジナル エアロ 13:45-14:30 村岡雅恵	15:00		
16:00	12月29日(月) 棒ビクス 12:35~  棒を使用して、全身をほぐしたり 普段使われない筋肉を刺激し、 バランスを整えます。			16:00	MEGADANZ BODYATTACK FIGHT DO	15:50-16:20 Ash	12月29日(月),1月5日(月) ゆっくりのんびりヨガ 10:30~  ゆっくりのんびり 心と体をほぐします。 いつも以上にリフレッシュしましょう！		16:00	
17:00	Guest Lesson 担当 : WATARU/伊藤 航 12月29日(月) UBOUND 20:20~ FIGHT DO 21:25~  WATARUが2025年を締めくくる 45分レッスン2本立て！！ 今年最後のレッスンを皆さんで 盛り上げましょう！！			17:00	GROUP CENTERGY 17:40-18:25 Ash	1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！			17:00	
18:00	REJAM 19:15-20:00 じゅんな	骨盤ケアストレッチ 19:30-20:00 スタッフ		18:00	MEGADANZ BODYATTACK FIGHT DO GROUP CENTERGY 17:40-18:25 Ash	15:50-16:20 Ash	1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！		18:00	
19:00	はじめて背泳ぎ 20:15-20:45 スタッフ			19:00	MEGADANZ BODYATTACK FIGHT DO GROUP CENTERGY 17:40-18:25 Ash	15:50-16:20 Ash	1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！		19:00	
20:00	はじめて背泳ぎ 20:15-20:45 スタッフ			20:00	特別レッスンのご案内  ★こちらの星マークがついているプログラ ムは通常プログラムとの変更があるプログラ ムです。 変更は【内容】【時間】【担当者】 いずれか又は、2つ以上変更している プログラムもございます。 参加予定のプログラム内容、 時間変更はご確認の上ご参加ください。			1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！		20:00
21:00	ゆっくり泳ごう 20:50-21:20 スタッフ			21:00	特別レッスンのご案内  ★こちらの星マークがついているプログラ ムは通常プログラムとの変更があるプログラ ムです。 変更は【内容】【時間】【担当者】 いずれか又は、2つ以上変更している プログラムもございます。 参加予定のプログラム内容、 時間変更はご確認の上ご参加ください。			1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！		21:00
22:00	キャンドル ライトヨガ 21:15-22:00 内藤圭那恵	¥ パーソナルスイム 20:15-20:45 今井彩斗		22:00	特別レッスンのご案内  ★こちらの星マークがついているプログラ ムは通常プログラムとの変更があるプログラ ムです。 変更は【内容】【時間】【担当者】 いずれか又は、2つ以上変更している プログラムもございます。 参加予定のプログラム内容、 時間変更はご確認の上ご参加ください。			1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！		22:00
23:00	キャンドルの光で幻想的な 空間で行うヨガプログラムです			23:00	特別レッスンのご案内  ★こちらの星マークがついているプログラ ムは通常プログラムとの変更があるプログラ ムです。 変更は【内容】【時間】【担当者】 いずれか又は、2つ以上変更している プログラムもございます。 参加予定のプログラム内容、 時間変更はご確認の上ご参加ください。			1月5日(月) プレスコンディショニング 12:35~  呼吸を使って体のコンディショニング を行います。呼吸でウエストを細くし たい方は必見のレッスンです！		23:00