

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)					
12月29日(月)			1月4日(日)			1月5日(月)			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	エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール	10:00
★	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					★	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	
		★			🦋新曲発表🦋 1月4日(日) UBOUND 12:40~ POWER 13:30~ BODYATTACK 14:40~ MEGADANZ 15:50~ FIGHT DO 16:45~ 1月5日(月) MEGADANZ 12:40~ UBOUND 19:20~ MEGADANZ 20:15~ FIGHT DO 21:20~						
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			ZUMBA 11:35-12:20 じゅんな	リフレッシュ ヨガ 11:30-12:15 二村麻穂		12:00
					新曲発表						
★	MEGADANZ 12:40-13:25 TAIKO	★	12:35-13:20 棒ピクス 河合三千代	13:00	UBOUND 12:40-13:10 TAKUMI			★	新曲発表	★	13:00
					新曲発表			MEGADANZ 12:40-13:25 YOSHITO	プレスコン ディショニング 12:35-13:20 河合三千代		
14:00	オリジナル エアロ 13:45-14:30 村岡雅恵			14:00	POWER 13:30-14:15 TAUKUMI			オリジナル エアロ 13:45-14:30 村岡雅恵			14:00
		筋膜リリース ストレッチ 14:00-14:30 スタッフ			新曲発表				筋膜リリース ストレッチ 14:00-14:30 スタッフ		
15:00	GROUP CENTERGY 14:50-15:35 TERU	ダークBOX 15:00-15:30 スタッフ		15:00	BODYATTACK 14:40-15:25 yuki			GROUP CENTERGY 14:50-15:35 TERU	ダークBOX 15:00-15:30 スタッフ		15:00
16:00	12月29日(月) 棒ピクス 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	新曲発表	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！  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！					16:00
		✨ 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！！			MEGADANZ 15:50-16:20 Ash						
					新曲発表						
17:00				17:00	FIGHTDO 16:45-17:15 Ash						17:00
18:00				18:00	GROUP CENTERGY 17:40-18:25 Ash						18:00
19:00				19:00		筋膜リリース ストレッチ 18:50-19:20 Ash					19:00
★	REEJAM 19:15-20:00 じゅんな	★	★		特別レッスンのご案内			★	新曲発表		
		★						UBOUND 19:20-19:50 IKE		★	
20:00		★		20:00							20:00
★	UBOUND 20:20-21:05 WATARU	★						★	新曲発表		
		★						MEGADANZ 20:15-21:00 YOSHITO		★	
21:00				21:00	“★”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。						21:00
★	FIGHTDO 21:25-22:10 WATARU	★	★	22:00				★	新曲発表	★	
		★						FIGHTDO 21:20-22:05 IKE		ナチュラルヨガ 21:15-22:00 内藤圭那恵	★
										パーソナルスイム 20:15-20:45 今井彰斗	
		★ 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				23:00							23:00