年末年始　特別レッスンタイムスケジュール

28日（日）

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 Fun！Fun！エアロ 高木園子
- ★ バックナンバーMIX 11:45～12:30 UBOUND WATARU
- ★ バックナンバーMIX 13:00～13:45 FIGHT DO WATARU
- 14:15～14:45 ダークBOX スタッフ
- ★ ¥ 15:10～15:55 GROUP CENTERGY KAZUKI
- 16:20～16:50 MEGADANZ YUKA
- 17:10～17:55 Fun！Fun！エアロ 長尾佳美

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 12:00～12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美
- 16:00～16:45 ピラティス【常温】 長尾佳美
- 17:30～18:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ

ジムエリア
- 13:00～13:20 フリーウエイトレクチャー
- 14:00～14:20 はじめてマシンツアー

プール
- 13:45～14:30 ウォーターシェイプ 新野正法
- ¥ 15:15～15:45 パーソナルスイム TAKUMA
- 60分レッスン 16:00～17:00 スイムトレーニング TAKUMA

12月29日(月)
ラテンエアロ　13:00～

エアロビクスにラテンの動きを組み合わせた特別ッスンです。
ウエストの引き締めにも期待できます！

★コラボレッスン★
KAZUKIとYUKAの初コラボ！！
どのような掛け合いが見られるか参加してのお楽しみ！！

定員数のご案内

エナジースタジオ：52名
UBOUND：47名
POWER:35名
ダークBOX：20名
溶岩ホットスタジオ：33名
筋膜リリースストレッチ：20名
Sintex：20名（ホット15名）
ウォーターシェイプ：52名
SUPヨガ:7名

29日（月）

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり
- 11:45～12:30 かんたんエアロ 高木園子
- ★ 13:00～13:45 ラテンエアロ 奈蔵和香
- 14:15～15:00 MEGADANZ 奈蔵和香
- ★ 18:30～19:15 身体改善教室 YOSHITO
- ★ バックナンバーMIX 19:20～20:05 FIGHT DO KAZUKI＆YUKA
- ★ 20:30～21:15 GROUP CENTERGY KAZUKI
- バックナンバーMIX 21:35～22:05 UBOUND YUKA

溶岩ホットスタジオ
- 10:45～11:30 パワーヨガ 武田己知子
- 12:00～12:45 ナチュラルヨガ HIRO
- 13:15～13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ
- 14:30～15:15 リフレッシュヨガ eri
- 19:50～20:20 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 21:00～21:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ

ジムエリア
- 14:00～14:20 はじめてマシンツアー

プール
- 10:00～10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠
- NEO
- 12:00～12:30 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏
- 12:45～13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏
- NEO
- 19:00～19:20 フリーウエイトレクチャー

✨Guest　Lesson✨

担当：WATARU/伊藤 航
12月28日(日)
UBOUND　11:45～
FIHGT DO　13:00～

WATARUのパワフルな動きに注目！！
アイレクスが誇るパフォーマーの
エネルギッシュな2本をバックナンバー
MIXでお楽しみください！！
盛り上がっていきましょう！！

4日（日）

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 Fun！Fun！エアロ 高木園子
- 11:45～12:30 GROUP CENTERGY YUKA
- 新曲発表 13:00～13:45 POWER TAKUMA
- 14:15～14:45 ダークBOX スタッフ
- 新曲発表 ¥ 15:10～15:55 FIGHT DO YUKA＆YOSHITO
- 新曲発表 16:20～16:50 MEGADANZ YUKA
- 17:10～17:55 Fun！Fun！エアロ 長尾佳美

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 12:00～12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美
- 16:00～16:45 ピラティス【常温】 長尾佳美
- 17:30～18:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ

ジムエリア
- 13:00～13:20 フリーウエイトレクチャー
- 14:00～14:20 はじめてマシンツアー

プール
- NEO

★コラボレッスン★
YUKAとYOSHITOの
Tik Tok出演者コラボ！！
新年をスタジオから
盛り上げていきます！

定員数のご案内

“★”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つ以上変更をしている
プログラムもございます。
参加予定のプログラム内容、
時間をご確認の上ご参加ください。

5日（月）

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり
- 11:45～12:30 かんたんエアロ 高木園子
- 13:00～13:45 GROUP CENTERGY KAZUKI
- 新曲発表 14:15～15:00 MEGADANZ 奈蔵和香
- 新曲発表 19:20～20:05 FIGHT DO KAZUKI
- 20:30～21:15 GROUP CENTERGY CHINATSU
- 新曲発表 21:35～22:05 UBOUND YUIKA

溶岩ホットスタジオ
- 10:45～11:30 パワーヨガ 武田己知子
- 12:00～12:45 ナチュラルヨガ HIRO
- 13:15～13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ
- 14:30～15:15 リフレッシュヨガ eri
- 18:30～19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保
- 19:50～20:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ
- 21:00～21:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ

ジムエリア
- 14:00～14:20 はじめてマシンツアー
- 19:00～19:20 フリーウエイトレクチャー

プール
- 10:00～10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠
- NEO
- ¥ 12:00～12:30 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏
- ¥ 12:45～13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏
- NEO
- NEO

🐓新曲発表🐓

1月4日(日)
POWER　13:00~
FIGHT DO　15:10~
MEGADANZ　16:20~

1月5日(月)
MEGADANZ　14:15~
FIGHT DO　19:20~
UBOUND　21:35~