

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 | | | | | 10:00~10:45 ウォーターシエイブ 加藤志保 | | | | 10:00~10:45 ウォーターシエイブ 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 バレトン 武藤友加里 | 10:45~11:30 寝ヨガ 都美香 | | | 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 | | 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 | | 12月26日(金) 寝ヨガ 10:45~ 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 | 13:00~13:20 はじめてマシンツアーアー | NEO | 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アー | 13:20~13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ | | | 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 | 14:15~14:45 UBOUND YOSHITO | 14:30~15:15 肩こり解消ヨガ Chihiro | 14:00~14:20 フリーウエイトレクチャー | | 14:00~14:20 フリーウエイトレクチャー | | | | 14:00 |
| 15:00 | Guest Lesson 担当 : YOSHITO/切中 義人 12月26日(金) POWER 13:00~ UBOUND 14:15~ 1月4日(日) FIGHT DO 15:10~ | | | | 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！ | | | | ★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 YOSHITOが戻ってくる！！ MOZOでのUBOUNDは初！！ 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！！ | | | | 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！ | | | | 60分レッスン 16:05~17:05 BODYATTACK SOTA & KAZUKI バックナンバー MIX 17:25~18:10 FIGHT DO SOTA | | | | 16:00 |
| 17:00 | NEO | | | | 18:45~19:05 はじめてマシンツアーアー | | | | Guest Lesson 担当 : SOTA/越野 蒼太 12月27日(土) BODYATTACK 16:05~ FIGHT DO 17:25~ | | | | 17:00 |
| 18:00 | 18:30~19:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ 【常温】 スタッフ | | | | 18:30~19:15 はじめてマシンツアーアー | | | | SOTAカムバップレッスン開催！！ エネルギー溢れるSOTAの レッスンをお楽しみください！ 今回はバックナンバーMIXの スペシャルメドレーで行います！ | | | | 18:00 |
| 19:00 | 19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香 | | | | 19:20~20:05 GROUP CENTERGY REINA | | | | 定員数のご案内 | | | | 19:00 |
| 20:00 | 20:40~21:25 BODYATTACK YUIKI | | | | 19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ | | | | "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。 | | | | 20:00 |
| 21:00 | 21:50~22:20 POWER TAKUMA | | | | 20:30~21:15 スイムトレーニング 浅井彩加 | | | | 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 お声かけくださいませ。 | | | | 22:00 |
| 22:00 | | | | | 21:35~22:20 ZUMBA Yukii | | | | | | | | 23:00 |
| 23:00 | | | | | 21:45~22:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie | | | | | | | | |