

12/28
(金)
まで


12月29日(土)年末特別スケジュール

12/30(日)から
1/2(水)まで

1月3日(木)年始特別スケジュール

1/4(金)
より


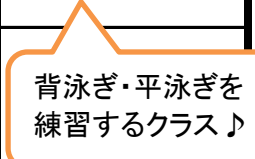


通常営業

	1studio	2studio	3studio	pool
10:00	1980年代に流行した Discoステップを楽しみましょう☆			
	10:30~	10:30~	営業開始	10:30~
10:30	Disco&Soul ムーブメント 50 ASAMI	バレトン 50 高岡	10:50~	aqua ZUMBA 45 清水
11:00			エアロ初級30 石附	
11:30	11:35~	11:40~	11:35~	11:30~
	ADIDAS YOGA 50 高屋敷	STEP初級 45 五十嵐	背すじピン30 石附	アクアピクス30 清水
12:00				
12:30	12:40~	12:40~	12:40~	12:30~
	ベリーダンス 60 文華	ポティ コンティショニング 60 五十嵐	はじめてピラティス 30 高屋敷	クロール30 馬場
13:00				13:10~
				平泳ぎ30 馬場
13:30				13:50~
	14:00~	14:00~	14:00~	メドレーチャレンジ 45 馬場
14:00	エアロ中上級 60 菅原	シェイフボクシング 60 MIWA	モナリザ エクササイズ 60 古森	
14:30				
15:00	15:15~	15:15~		
	ファンクショナル ストレッチ45 菅原	年末ヨガ 太陽礼拝×108回 75 AZU		
15:30				
16:00				
16:30	太陽礼拝というヨガの8つのポーズを 除夜の鐘と同じ108回繰り返し行います。 今年1年を振り返りながら動き、スッキリ とした気持ちで来年を迎えましょう♪			
17:00	ジムエリア・プールエリア利用終了/チェックイン終了			
17:30	営業終了			

※年末年始特別営業の為、営業時間が通常と異なります。

休館日

通常営業

	1studio	2studio	3studio	pool
10:00	営業開始			
10:30	10:45~	10:45~		11:00~
	ポルドフラ 45 太田	エアロ初級 45 島津		はじめてスイム30 島山
11:00				11:40~
11:30	11:45~	11:45~	11:45~	目指せ25M 45 島山
	アクティブヨガ 60 Chihiro	バレエ入門 60 神	ファイティングEX(初級)30 島津	
12:00				
12:30		13:00~	13:00~	
	13:10~	少林寺流 マインドフルネス 瞑想60 名古屋	バレエ センタープラス45 神	
13:00	ジャズダンス 60 谷口			14:00~
				フォーム向上30 松田
13:30		14:20~		14:40~
	14:30~	ベーシックヨガ 50 河野		メドレーチャレンジ 45 松田
14:00	ストリートダンス 45 五十嵐			
14:30		15:30~		
15:00	15:30~	ポティ コンティショニング 60 五十嵐		
15:30	RADICAL POWER45 STAFF			
16:00				
16:30				
17:00	ジムエリア・プールエリア利用終了/チェックイン終了			
17:30	営業終了			

※年末年始特別営業の為、営業時間が通常と異なります。

