


# 1月4日(木)特別プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30			
10:00			
10:30	10:20~11:05 オリジナルムーブ～ラテン 【和山】	10:15~10:45 筋膜Reset 【スタッフ】	
11:00			
11:30	11:20~12:05 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムーブ 【谷口】	
12:00			
12:30			
13:00	12:30~13:15 パワーカーディオ 【川添】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム 【谷口】
13:30		<b>有料</b>	
14:00	13:30~14:15 ファイドウ 【川添】	13:20~14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】	13:45~14:30 中級スイム 【谷口】
14:30			<b>有料</b>
15:00			14:45~15:15 ワンポイントアドバイス 【谷口】
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
<p>年末年始営業の為、営業時間は10:00～18:00までとなります。 また、この日は全会員種別、終日ご利用いただけます。 ただし、90分会員は時間内でのご利用となります。</p>			