



# 2022 12/29 (木) ・ 2023 1/4 (水)

## 特別プログラム

		12/29(木)			1/4(水)				
		スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール		
10									10
11		マナフラ 10:30~11:15 ★45名 片岡			シンプルムーブ 10:35~11:15 ★45名 広野	ZUMBA® 10:30~11:15 ★30名 本馬			11
				今年の泳ぎ納め ヌードルキック (有料) 11:00~12:00 ★20名 黒川					
12		X55 11:35~12:20 ★35名 寺澤			シンプルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野				12
						デトックス Flow Yoga (有料) 12:00~13:10 ★30名 入江			
13		ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 ★30名 鍛冶			グループレッスン ボールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中(美)				13
14		 フィットネスパワーヨガ 13:50~14:35 ★45名 鍛冶		はじめてスイミング 14:00~14:30 ★20名 豊田	 ヨガ&ピラティス 13:45~14:30 ★40名 田中(美)				14
15		ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★45名 大島	ファンクシヨナル ローラーピラティス (有料) 15:00~16:00 広野		エナジームーブ 14:55~15:40 ★45名 堀田				15
16									16
		フィットネスパワーヨガ 16:15~17:00 ★35名 広野			POWER CARDIO (有料) 16:00~17:00 ★35名 寺澤・宮城				
17									17
18									18

### 営業時間のご案内

12月29日(木)

10:00~18:00 (4F運動施設17:30まで)

1月4日(水)

10:00~18:00 (4F運動施設17:30まで)

お間違いないように宜しくお願いします。