

1/4(日) 特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10				10
	エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 和山		2026年新春 トレーニングスイム60 10:15~11:15 ★25名 高畑	
11				11
	エナジームーブ 11:00~11:45 ★50名 和山	KIMAX 11:00~11:45 ★21名 瀬際		
12				12
13	FIGHT DO 12:30~13:30 ★50名 瀬際・高畑	卓球フリー 12:45~13:30 ★16名		13
14	フィットネス パワーヨガ (有料) 13:50~15:00 入江			14
15				15
	フィットネスパワーヨガ ベーシック 15:15~16:00 ★45名 入江			
16				16
17				17
18				18

2026
午
謹賀新年