

# 年末年始 A studio Program

12/24日	12/25日	12/26日	12/27日	12/28日	12/29日	12/30日 ~ 1/3日	1/4日
9:20-9:55 35min「調」 -太陽-	9:20-9:50 リラックス ストレッチ	9:40-10:15 35min「踊」	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節)	9:35-10:10 35min「動」	レ ッ ス ン 休 講 日	年 末 年 始 休 館 日	レ ッ ス ン 休 講 日
入江 定員:60名	山本 定員:40名	和山 定員:60名	鍛冶 定員:60名	大西 定員:60名			
10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス	10:15-10:50 35min「動」	10:30-11:20 骨盤体操 (ハチマツリ)	10:15-11:15 E マインド フルネスヨガ	10:25-11:10 ボクシング フィットネス			
入江 定員:60名	白木 定員:60名	山崎 定員:16名	入江 定員:60名	石井 定員:60名			
11:15-12:15 E カラダ調整ヨガ	11:15-12:00 体調改善運動	11:35-12:20 フィットネス パワーヨガ	11:30-12:05 35min「燃」	11:35-12:20 エナジームーブ			
中山 定員:60名	豊田 定員:60名	山崎 定員:60名	入江 定員:60名	杵本 定員:60名			
12:30-13:05 35min「鍛」	12:20-13:05 フラダンス	13:15-13:45 体幹トレーニング	12:20-13:20 E ZUMBA	12:40-13:25 シンプルステップ			
越間 定員:60名	小瀬 定員:60名	越間 定員:60名	谷内 定員:37名	王 定員:50名			
13:20-14:05 FIGHTDO	13:30-14:15 かんたん ストリートダンス	14:00-14:45 エナジームーブ	13:40-14:25 オリジナル ステップ	14:30-15:00 腰痛改善体操			
KOTARO 定員:60名	福留 定員:60名	王 定員:60名	和貝 定員:50名	JoyPlus.スタッフ 定員:60名			
15:10-15:40 腰痛改善大作戦	14:30-15:15 健美操	15:00-16:00 足指 ハタヨガ	14:45-15:30 姿勢改善 コア・イコング & ホディメイク				
JoyPlus.スタッフ 定員:60名	棒田 定員:60名	王 定員:32名	和貝 定員:32名				
	19:00-19:45 OXIGENO	19:10-19:55 ZUMBA	19:15-20:00 UBOUND	19:10-19:55 FIGHTDO			
	KOTARO 定員:60名	福井 定員:60名	KOTARO 定員:33名	AYAKA 定員:60名			
	20:15-21:15 E FIGHTDO	20:15-21:00 POWER	20:15-21:00 FIGHTDO	20:15-21:00 UBOUND			
	AYAKA・A-SAH KOTARO 定員:60名	MAI 定員:33名	KOTARO 定員:60名	AYAKA 定員:33名			

【クラスカテゴリー表記について】  
時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 動きを楽しむ
- リフレッシュ
- ボディメイク
- ボディメンテナンス

# 年末年始 B studio Program

12/24日	12/25日	12/26日	12/27日	12/28日	12/29日	12/30日 ~ 1/3日	1/4日
10:10-10:55 エナジームーブ	10:15-11:00 ヨガ&ピラティス	10:10-10:40 YOGA	10:00-10:45 エナジーステップ	10:30-11:15 ファンムーブ	レ ッ ス ン 休 講 日	年 末 年 始 休 館 日	レ ッ ス ン 休 講 日
中山 定員:40名	田中 定員:40名	バーチャル 定員:40名	田中 定員:30名	大西 定員:40名			
14:15-14:45 腹筋クラブ	11:15-12:00 エナジームーブ	11:00-11:30 AERO	11:45-12:15 リラックス ストレッチ	11:30-12:30 ヤムナボディ ローリング			
越間 定員:40名	白木 定員:40名	バーチャル 定員:40名	山本 定員:33名	石井 定員:32名			
15:00-15:30 MEGADANZ	12:20-13:00 E ストレッチボール	11:50-12:20 MEGADANZ	13:00-13:45 ハタヨガ	13:00-14:30 ジャズダンス			
バーチャル 定員:40名	豊田 定員:40名	バーチャル 定員:40名	後藤 定員:40名	MEIKO 定員:25名			
15:45-16:15 FIGHTDO	13:30-14:00 YOGA	12:40-13:10 FIGHTDO	15:30-16:00 FIGHTDO	14:50-15:20 MEGADANZ			
バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名			
	14:30-15:00 FIGHTDO	13:30-14:00 LATIN DANCE		15:40-16:10 YOGA			
	バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名		バーチャル 定員:40名			
	15:30-16:00 MEGADANZ	14:30-15:00 OXIGENO					
	バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名					
	19:15-19:45 X55	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ	19:15-20:00 ZUMBA	19:00-19:45 フィットネス パワーヨガ			
	バーチャル 定員:40名	松山 定員:40名	YAKO 定員:40名	谷口 定員:40名			
	20:15-20:45 YOGA	20:15-21:00 オリジナル ムーブ	20:15-20:45 YOGA	20:15-20:45 HYPER C			
	バーチャル 定員:40名	松山 定員:30名	バーチャル 定員:40名	バーチャル 定員:40名			

【クラスカテゴリー表記について】  
時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 動きを楽しむ
- リフレッシュ
- ボディメイク
- ボディメンテナンス

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時にご精算をお願い致します。

・入場待ちで整列中の会話は、プログラム参加のお客様へのご迷惑となりますので、ご遠慮ください。

・バーチャルクラスは他のクラス同様、15分前からのご入場です。前クラスの退場、清掃が完了していない場合は、完了までお待ちください。

・バーチャルクラスは、道具の準備、片付けを含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所にお戻しください。

・プログラム開始後のご入場は、危険ですのでご遠慮ください。

# 年末年始 POOL Program

12/24日	12/25日	12/26日	12/27日	12/28日	12/29日	12/30日 ~ 1/3日	1/4日
13:05-13:35 チャレンジスイム 古川 定員：36名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：40名	10:20-10:50 機能改善ウォーキング 中島 定員：40名	10:20-11:10 よくばりアクア 田窪 定員：40名			
13:45-14:30 バタフライ 古川 定員：36名	10:45-11:15 はじめてスイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 クロール・背泳ぎ(基礎) 古川 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名			
	11:30-12:00 プライベートレッスン 市田 定員：1名	11:45-12:15 プライベートレッスン 市田 定員：1名	13:00-13:30 プライベートレッスン 市田 定員：1名	13:00-13:45 スイムレッスン(4泳法) 松田 定員：36名	<b>レ ッ ス ン 休 講 日</b>	<b>年 末 年 始 休 館 日</b>	<b>レ ッ ス ン 休 講 日</b>
	12:15-13:00 泳法レッスン(平泳ぎ) 市田 定員：36名	12:25-13:10 チャレンジスイム 市田 定員：36名	13:45-14:15 プライベートレッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 トレーニングスイム 松田 定員：36名			
	13:15-13:45 プライベートレッスン 市田 定員：1名	13:20-14:05 平泳ぎ 古川 定員：36名	14:00-14:45 はじめてチャレンジスイム 古川 定員：36名	19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名			
		13:20-13:50 プライベートレッスン 市田 定員：1名		19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名			
				20:30-21:15 フィン & トレーニングスイム 松田 定員：15名			

# 年末年始特別プログラム (12/24~12/28)

12月24日	11:15~12:15 カラダ調整ヨガ 【中山】 参加費：1,100円	<p>大人気の中山インストラクターの特別レッスンを開催！！</p> <p>ストレッチポールを使ってカラダの調整を行ない、ヨガのポーズの効果を高めていきましょう！</p> <p>(定員：50名)</p>
12月25日	12:20~13:00 ストレッチポール 【豊田】 参加費：550円	<p>ストレッチポールで1年の疲れをとりましょう。1年間で溜まった肩こりや腰痛を和らげ、身体をスッキリさせちゃいます。ストレッチポールには様々な使い方があるので、グンゼやお家で、自分で出来る使い方をお伝えします。</p> <p>(定員：20名)</p>
	20:15~21:15 FIGHTDO AYAKA・A-SAH KOTARO 参加費：1,100円	<p>やっと、やっと3人揃いました！！</p> <p>クリスマスにみんなで楽しくFIGHT！DO！！</p> <p>(定員：60名)</p>
12月27日	10:15~11:15 マインドフルネスヨガ 【入江】 参加費：550円	<p>マインドフルネスとは、今この瞬間に意識を集中し、身体や心で起こっている感覚を受け入れることです。シンプルなヨガのポーズや瞑想などを取り入れながら、心身への気づきを促します。</p> <p>年末の忙しいときこそ、マインドフルで心と身体を整えましょう♡</p> <p>(定員：50名)</p>
	12:20~13:20 ZUMBA 【谷内】 参加費：880円	<p>通常のプレミアムプログラムが、60分にボリュームアップして年末の特別プログラムに登場！！</p> <p>みんなで年末のZUMBA納め！！盛り上がっていきましょう♪</p> <p>(定員：37名)</p>
12月28日	10:20~11:10 よくばりアクア 【田窪】 参加費：550円	<p>しっかりと身体もほぐしたいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！</p> <p>という方へおススメな水中歩行とアクアエアロの融合クラス！</p> <p>(定員：40名)</p>

## 【営業時間】

平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~18:00

12/29(木) 9:00~18:00 (短縮営業)

12/30(土)~1/3(水) 年末年始による休館日

1/4(木) 9:00~18:00 (短縮営業)

## 参加方法・申込について

・ご予約の受付開始は2023年12月18日(日)10:00~です。(お電話での受付は13:00~)

※通常のプレミアムプログラムは、通常通りの受付日(1週間前)になります。



のプログラムは事前申込が必要です。

・当日キャンセルは、キャンセル料として、参加費全額をお支払い頂きます。

・参加費は、当日フロントにてお受付いたします。クラス参加の前後でお支払いください。

※レッスン開始時間が19:00を過ぎるプログラムは、クラス参加前にお支払いください。