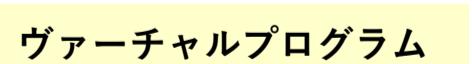


2025年12月29日 (月) 年末特別プログラム

| | 月曜日 | | |
|---|--|--|---|
| | ワークアウト | 健都 | プール |
| 10:00 | 10:25~11:05 カラダほぐれる トランポリン・ヨガ | 10:10~10:25  VIRTUAL STRETCHING | |
| | 雄谷 | トランポリンの弾力を利用し、穏やかな振動により全身の筋肉をほぐす新感覚プログラム。 | |
| 11:00 | 11:20~12:05 ZUMBA 45 | 11:00~11:45  VIRTUAL YOGA | 11:30~12:00 アクア ウォーキング  鶴房 |
| | 國分 | 12:00~13:00 JAZZダンス (有料¥1,650 税込) | 12:30~13:15 ゆったり クロールチャレンジ (有料¥550 税込)  藤本 |
| 12:00 | 12:20~13:00 ヨガ&ピラティス Fusion | 野村 | |
| | 北村 | | |
| 13:00 | 13:15~14:00 ZUMBA 45 | ゴスペルソングに合わせて カッコ良く踊って、気分は ミュージカルスター！ (定員：10名) ※オプション会員以外・ビギナー ¥1,870 (税込) | |
| | ミーナ | | レッスンの最後にクロールで 繰り返し25mを泳ぐことに チャレンジ！ 初級じゃ少し物足りない方に！ (定員：15名) ※オプション外・ビギナー ¥1,100 (税込) |
| 14:00 | 14:15~14:55 体調改善運動 | | 【プログラム種類】 |
| |  和貝 | | 脂肪を燃やす  |
| 15:00 | 15:15~16:00 UBOUND 45 | | ボディメイクする  |
| | 山口 | | 動きを楽しむ  |
| 16:00 | | 16:15~16:45  VIRTUAL HYPER C | リフレッシュする  |
| | | | メンテナンスする  |
| 17:00 | | | 有料プログラム  |
| | | | ヴァーチャルプログラム  |
| <p>■ 12月29日(月)は18時で営業終了となります。 ※18時～のジムセルフ利用はありません。</p> <p>■ 12月29日分のマイページ予約開始 12月11日(木) 22:30～マイページにて</p> | | | |
| 18:00 | | | |