

12/29(日)年末特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	10:30-11:15 コンディショニングストレッチ 津江	11:00-11:15 TRX	10:30-11:30 自律神経を整えるヨガ Mayu
		11:30-11:50	
11:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	オムニアサーキット	12:00-13:00 心と身体のリラックスヨガ Mayu
		12:00-12:15 15min.弾	
12:00	12:30-13:15 エアロ中級 津江	初めまして！Mayuです♪ 慌ただしい年末だからこそ 自分自身を整えるリラックスした 大切な時間を過ごしませんか？	13:20-13:35 Body Design Core
		13:45-14:00 Body Design Hip	
13:00	13:30-14:15  羽根	ラディカル祭り！！🔥 良い汗かいて、 新年を迎えましょう！	今年もお疲れさまでした！ パワーヨガでしっかりと 汗をかいてスッキリしませんか？
	14:30-15:15  羽根		
14:00	15:30-16:15  羽根	【プレミアムプログラム】 15:00-17:00 年忘れスイム 別紙参照	【プレミアムプログラム】 15:20-17:20 108回 太陽礼拝 別紙参照
15:00			
16:00	良いお年を お迎え下さい		
17:00			

営業時間は18:00までとなります。




1/4(土)新春特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	10:30-11:15  MASAMI	1年のスタートにピッタリ! 凝り固まった身体を ほぐしましょう♪	10:30-11:30 カラダスッキリヨガ Kyoko
11:00	11:30-12:30 Street Dance 内藤	年初めゆっくり流れるように 身体を動かしませんか?	
12:00	12:45-13:30  栄	12:35-12:50 15min.RIDE	12:00-13:00 ゆったりBody flow ヨガ KEI
		13:00-13:15 TRX	
13:00	13:45-14:30 nani Aloha 堀田	13:25-13:45 ViPR	
		14:00-14:20 BMH	
14:00	14:45-15:30 ステップ中級 堀田	食べ過ぎ… 身体がなまっている… そんな方はこれに 参加するしかない!!	14:00-15:00 ボディメイク ～お正月太り解消大作戦～ 栄
15:00	15:45-16:30  吉田		15:30-16:30  栄
16:00			
17:00	今年もよろしく お願ひます		

営業時間は18:00までとなります。

1/5(日)新春特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	10:30-10:45 Stretch pole	10:30-11:30 美メイクヨガ(骨盤) KEI
		11:00-11:15 TRX	
		11:30-11:50 オムニアサーキット	
11:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:00-12:15 15min.弾	11:50-12:50 リラックスヨガ KEI
12:00	12:30-13:15 エアロ中級 津江	13:20-13:35 Body Design Core	
13:00	13:30-14:00  吉田	13:45-14:00 Body Design Hip	
14:00	【プレミアムプログラム】 14:30-15:30 UBOUND~新春スペシャル~ 別紙参照		14:30-15:30 パワーヨガ 曾根
15:00			
16:00	【プレミアムプログラム】 16:00-17:00 FIGHT DO~新春スペシャル~ 別紙参照		16:00-17:00 美メイクヨガ(全身) 曾根
17:00			

営業時間は**18:00**までとなります。

スタジオ定員表

ツール未使用クラス…45名
ステップ台使用クラス…35名
トランポリン使用クラス…30名
ジムプログラム…10名
※オムニア、弾むは8名
HOTスタジオプログラム…35名

プログラム内容

シェイプアップ・脂肪燃焼
ボディメイク・筋力UP
ダンスや振付を楽しむ
身体の調整・柔軟性UP
動きを鍛える

プレミアムプログラム紹介

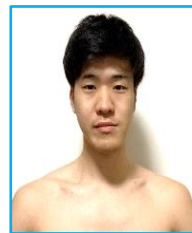
年忘れスイム

来たれ スイマーよ!

2024m泳ぎ納め!

【日時】12/29(日)15:00-17:00

【担当】吉田 【料金】¥500 【定員】20名



今年の煩惱を洗い流す

HOT 108回 太陽礼拝

【日時】12/29(日)15:20-17:20

【担当】Kyoko 【料金】¥1,500 【定員】20名



UBOUND

~2025新春スペシャル~

【日時】1/5(日)14:30-15:30

【担当】羽根・兵頭 【料金】¥550 【定員】27名



FIGHT DO

~2025新春スペシャル~

【日時】1/5(日)16:00-17:00

【担当】羽根・兵頭 【料金】¥550 【定員】40名

