

12/29(月) 年末特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:15-10:30 Stretch Pole GUNZE体操 10:35-10:45 11:05-11:20 TRX 11:30-11:50 ARKE	忙しく駆け抜けた日々を振り返り、頑張った心と身体をマインドフルネスヨガで劳わりましょう。	10:30-11:30 マインドフルネスヨガ ～心を整える特別な時間～ 北本
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 津江			
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江		12:15-13:00 泳ぎ納め4泳法 リフレッシュスイム 齊藤	12:00-13:00 ボディメイク ～年末スペシャル～ 蜷川
13:00	12:35-13:20  廣瀬	13:25-13:40 ぷちコン～ヒップ～ 13:45-14:00 ぷちコン～コア～	13:30-14:00 アクアビクス 蜷川	13:30-14:30 効かせ納めパワーヨガ 曾根
14:00	13:40-14:25  廣瀬			2025年の1年を締めくくる！自分と向き合う効かせるパワーヨガクラス！
15:00	14:45-15:15 ZUMBA 江嶋			【プレミアムプログラム】 15:00-17:00 108回 太陽礼拝 Kyoko ※別紙参照
16:00				
17:00				

営業時間は**18:00**までとなります。



1/4(日) 年始特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	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 11:00-11:15	9:00-11:00 キッズスイミングスクール (~4コース使用)	10:30-11:30 ヨガティス KEI
11:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	TRX 11:30-11:50 オムニアサーキット 12:00-12:15 15min.弾	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	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		12:30-13:15 新春らくらくスイム 齊藤	
13:00	13:30-14:15 ZUMBA satomi	13:20-13:35 ぷちコン～コア～ 13:45-14:00 ぷちコン～ヒップ～		14:00-15:00 効かせ初めパワーヨガ 曾根
14:00	14:35-15:20 羽根			休んだ身体にスイッチON! ここから始まる1年の 土台づくり!
15:00	15:40-16:25 羽根			16:00-17:00 アビヤンガと瞑想ヨガ Kyoko ※別紙参照
16:00				
17:00				

営業時間は**18:00**までとなります。

