

## 【三鷹店】

### 年末年始営業時間のお知らせ

霜寒の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、年末年始営業時間について、下記の通りご案内させていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

### 【年末年始営業時間について】

#### 2018年

12月29日(土) 短縮営業日 13:00~20:00

12月30日(日) 短縮営業日 13:00~20:00

12月31日(月) 休館日

#### 2019年

1月1日(火) 休館日

1月2日(水) 休館日

1月3日(木) 休館日

1月4日(金) 短縮営業日 13:00~20:00

※短縮営業日は、18:00まで全エリア利用可能です。

※18:00~19:45はお風呂エリアのみのご利用になります。

※短縮営業は、全会員区分の方がご利用できます。

※年末年始のプログラムは12月15日以降、店舗にお問い合わせください。



2018・12・1～ レッスンプログラム

|       | 火  |   |       |                        |     |    |              |             |                      | 水                                    |   |       |                        |     |    |              |             |                      | 木  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
|-------|--|---|-------|------------------------|-----|----|--------------|-------------|----------------------|--------------------------------------|---|-------|------------------------|-----|----|--------------|-------------|----------------------|--|--|-------|------------------------|-----|----|--------------|-----|----------------------|-----|----|--------------|-----------------------------------|----------------------|--|----------|--|
|       | スタジオ                                     |   |       | ジム                     |     |    | プール          |             |                      | AURA SPA                             |   |       | スタジオ                   |     |    | ジム           |             |                      | プール  |  |       | AURA SPA               |     |    | スタジオ         |     |                      | ジム  |    |              | プール                               |                      |  | AURA SPA |  |
|       | メイン                                      | ジム  | サーキット | レアラレ<br>フィットネス<br>スクール | メイン | サブ | AURA<br>スタジオ | 岩盤浴         | コンディ<br>ショニング<br>エリア | メイン                                  | ジム  | サーキット | レアラレ<br>フィットネス<br>スクール | メイン | サブ | AURA<br>スタジオ | 岩盤浴         | コンディ<br>ショニング<br>エリア | メイン  | ジム   | サーキット | レアラレ<br>フィットネス<br>スクール | メイン | サブ | AURA<br>スタジオ | 岩盤浴 | コンディ<br>ショニング<br>エリア | メイン | サブ | AURA<br>スタジオ | 岩盤浴                               | コンディ<br>ショニング<br>エリア |  |          |  |
| 9:00  |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 9:30  |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 10:00 | エアロ<br>初級<br>45<br>岩崎友美                  | ヨガ<br>45<br>得口貴美代                           |       |                        |     |    |              | 9:30<br>岩盤浴 |                      | ラテン<br>エアロ<br>60<br>村上美智子            | いきいき<br>運動教室<br>関節ケア&<br>かんたんヨガ<br>(有料)<br>鈴木智子 |       |                        |     |    |              | 9:30<br>岩盤浴 |                      | 9:30<br>ステップ<br>サーキット<br>45<br>三井直美<br>定員10名 |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              | 9:25<br>アドバンス<br>ヨガ(有料)<br>Satomi |                      |  |          |  |
| 10:30 |  | 定員15名                                       |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 11:00 | バレエ<br>入門<br>45<br>関芽衣子                  | いきいき<br>運動教室<br>らくらく<br>太極拳<br>(有料)<br>大畑美和 | サーキット |                        |     |    |              |             |                      | エアロ<br>初級<br>45<br>村上美智子             | いきいき<br>運動教室<br>ストレッチ<br>&転倒予防<br>(有料)<br>鈴木智子  |       |                        |     |    |              |             |                      |  | 10:30<br>いきいき<br>運動教室<br>ストレッチ<br>(有料)<br>三井直美 |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 11:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 12:00 | ピラティス<br>45<br>百瀬直人                      | いきいき<br>運動教室<br>健康太極拳<br>(有料)<br>大畑美和       |       |                        |     |    |              |             |                      | やさしい<br>ヨガ<br>45<br>糸ゆうこ             |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 12:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 13:00 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 13:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 14:00 | 太極拳<br>太極拳<br>スクール<br>(有料)<br>75<br>森岡みな | ボディ<br>ワークアウト<br>&ストレッチ<br>45<br>松澤亮太       |       |                        |     |    |              |             |                      | 卓球サークル                               | ボディ<br>ワークアウト30<br>松澤亮太                         |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 14:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 15:00 | ステップ<br>初級<br>45<br>沢木智美                 | ナーマセラ<br>ピラ<br>45<br>小川彩子                   | サーキット |                        |     |    |              |             |                      | Zumba®<br>45<br>藤田ユウビン               |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 15:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 16:00 | 骨盤yoga<br>45<br>沢木智美                     |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 16:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 17:00 | キッズ<br>バレエ<br>スクール<br>川北涼子               | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>平木寛子                  |       |                        |     |    |              |             |                      | キッズ<br>バレエ<br>スクール<br>川北涼子           |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 17:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 18:00 | キッズ<br>バレエ<br>スクール<br>川北涼子               | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>平木寛子                  |       |                        |     |    |              |             |                      | キッズ<br>バレエ<br>スクール<br>川北涼子           |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 18:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 19:00 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 19:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 20:00 | フリーダンス<br>45<br>大橋真子                     |   |       |                        |     |    |              |             |                      | Zumba®<br>45<br>星阿沙子                 |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 20:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 21:00 | ストレッチボール<br>30<br>小金佳祐                   | VIPR®<br>(バイバー)<br>スクール<br>瀬戸尚大<br>(有料)     | サーキット |                        |     |    |              |             |                      | 体質改善<br>ダイエット<br>スクール<br>沼本隆<br>(有料) |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 21:30 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 22:00 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |
| 23:00 |  |   |       |                        |     |    |              |             |                      |                                      |   |       |                        |     |    |              |             |                      |  |  |       |                        |     |    |              |     |                      |     |    |              |                                   |                      |  |          |  |

〈セミナールーム〉  
食べ痩せダイエットスクール 20:00~21:00 担当:佐藤礼美

〈アウトドアスタジオ〉  
ランニング 20:30~21:15 担当:大森拓哉  
〈セミナールーム〉  
食べ痩せダイエットスクール 13:00~14:00 担当:中山春

2018・12・1～ レッスンプログラム

|       | 金   |   |                |                        |   |    |                                 |              |                      | 土  |   |                |                        |  |                                  |                                      |              |                      | 日  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
|-------|---|---|----------------|------------------------|---|----|---------------------------------|--------------|----------------------|--|---|----------------|------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--|---|--|---|---|--|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-----|----------------------|--|----------|--|--|
|       | スタジオ  |   |                | ジム                     |   |    | プール                             |              |                      | AURA SPA   |   |                | スタジオ                   |  |                                  | ジム                                   |              |                      | プール  |   |  | AURA SPA  |   |  | スタジオ                            |                                |                      | ジム                                  |             |              | プール |                      |  | AURA SPA |  |  |
|       | メイン   | ジム  | サーキット          | レリアア<br>フィットネス<br>スクール | メイン   | サブ | AURA<br>スタジオ                    | 岩盤浴          | コンディ<br>ショニング<br>エリア | メイン  | ジム  | サーキット          | レリアア<br>フィットネス<br>スクール | メイン  | サブ                               | AURA<br>スタジオ                         | 岩盤浴          | コンディ<br>ショニング<br>エリア | メイン  | ジム  | サーキット  | レリアア<br>フィットネス<br>スクール                            | メイン   | サブ   | AURA<br>スタジオ                    | 岩盤浴                            | コンディ<br>ショニング<br>エリア | メイン                                 | サブ          | AURA<br>スタジオ | 岩盤浴 | コンディ<br>ショニング<br>エリア |  |          |  |  |
| 9:00  |   |   |                |                        |   |    |                                 |              |                      |  |   |                |                        |  |                                  |                                      |              |                      |  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 10:00 | 9:30<br>おはyoga<br>45<br>YOSSY                   | 9:30<br>いきいき<br>運動教室<br>ゆったりヨガ<br>(有料)<br>山内明日香             |                |                        | 10:00<br>アクアE X30<br>三井直美<br>定員27名                                  |    | 10:00<br>AURA<br>ストレッチ<br>Haru  | 9:30<br>岩盤浴  |                      | 9:30<br>タヒチアン<br>ダンス<br>60<br>薄佳澄                      | 9:30<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>吉野加奈子                         |                |                        | 8:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                 |                                  | 9:30<br>ヨガ<br>TAKI                   | 9:30<br>岩盤浴  |                      | 9:30<br>エアロ<br>初級<br>45<br>藤田ユージン              |   | 10:00<br>サーキット                               | 10:00<br>キックボクシング<br>スクール<br>基礎<br>(有料)<br>黒田アキヒロ | 10:30<br>エアロ<br>中級<br>45<br>藤田ユージン              | 10:30<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>フライ<br>(有料)                    | 10:30<br>岩盤浴                    | 9:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール   |                      | 9:30<br>バランス<br>コーディネーション®<br>Kaori | 9:30<br>岩盤浴 |              |     |                      |  |          |  |  |
| 11:00 | 10:30<br>フィットネス<br>パレエ<br>60<br>関芽衣子            | 10:30<br>いきいき<br>運動教室<br>らくらく体操<br>(有料)<br>山内明日香            | 10:30<br>サーキット |                        | 11:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>初級<br>(有料)                                |    | 11:30<br>ベーシック<br>ヨガ<br>Momo    | 10:30<br>岩盤浴 |                      | 10:45<br>ファット<br>バーニング<br>60<br>薄佳澄                    | 10:30<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>吉野加奈子                        | 10:30<br>サーキット |                        | 10:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                |                                  | 10:45<br>アクティブ<br>ヨガ<br>TAKI         | 10:45<br>岩盤浴 |                      | 11:00<br>エアロ<br>初級<br>45<br>藤田ユージン             | 11:00<br>キックボクシング<br>スクール<br>応用<br>(有料)<br>黒田アキヒロ | 11:00<br>サーキット<br>&<br>コアスクール<br>畑尚希<br>(有料) | 11:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料)   | 10:45<br>岩盤浴                                    | 11:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料)          |                                 | 10:45<br>ヨガ<br>Haruna          | 10:45<br>岩盤浴         |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 12:00 | 12:00<br>エアロ初級<br>45<br>名取万璃                    | 12:15<br>《専攻》<br>ストレッチボール<br>《専攻》<br>パラソール<br>定員10名<br>三井直美 |                |                        | 12:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スクール<br>(有料)                              |    | 13:00<br>アクティブ<br>ヨガ<br>Momo    | 12:00<br>岩盤浴 |                      | 12:00<br>フィジカル<br>コンディ<br>ショニング<br>75<br>(有料)<br>新井公枝  | 12:00<br>《専攻》<br>ストレッチボール<br>《専攻》<br>パラソール<br>定員10名<br>松澤亮太 |                |                        | 12:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料)              | 12:00<br>アクアE X30<br>瀬澤尚大        | 12:00<br>ピラティス<br>Naomi              | 12:00<br>岩盤浴 |                      | 12:00<br>卓球サークル                                | 12:00<br>ポティ<br>ワークアウト<br>&ストレッチ<br>45<br>田口涼香    |  |   | 12:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) | 12:00<br>アクアE X30<br>林宏<br>定員27名                         | 12:00<br>アクティブ<br>ヨガ<br>Haruna  | 12:00<br>岩盤浴                   |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 13:00 | コンディ<br>ショニング<br>ストレッチ<br>45<br>名取万璃            |   |                |                        | 13:30<br>アクアワーク<br>30<br>沼本健  |    |                                 | 13:00<br>岩盤浴 |                      | 13:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>60<br>山内明日香                    |   |                |                        | 13:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                |                                  | 13:15<br>ベーシック<br>ヨガ<br>YUPIN        | 13:15<br>岩盤浴 |                      | 13:00<br>ステップ<br>サーキット<br>45<br>田口涼香           |   |  |   |   | 13:00<br>ハイドロ<br>パワーキック<br>60<br>(有料)<br>定員14名<br>黒田アキヒロ | 13:15<br>岩盤浴                    | 13:15<br>AURA<br>ダイエット<br>Haru | 13:15<br>岩盤浴         |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 14:00 | 14:00<br>フィットネス<br>JAZZ<br>45<br>kumi           | 14:30<br>いきいき<br>運動教室<br>転倒防止運動<br>(有料)<br>小金佳祐             | 14:30<br>サーキット |                        | 14:30<br>ハイドロ<br>コンディ<br>ショニング30<br>(有料)<br>定員14名<br>井上みどり<br>当日予約制 |    | 14:30<br>ヨガ<br>Yunling          | 14:00<br>岩盤浴 |                      | 15:00<br>ステップ<br>サーキット<br>45<br>三井直美                   |   |                |                        | 14:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                |                                  | 14:30<br>アクティブ<br>ヨガ<br>YUPIN        | 14:30<br>岩盤浴 |                      | 14:00<br>ストレッチ<br>ヨガ<br>60<br>山内明日香            |   |  |   |   | 14:30<br>AURA<br>ストレッチ<br>Koyuki                         | 14:30<br>岩盤浴                    |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 15:00 |   | 15:15<br>骨盤yoga<br>45<br>林慎子                                |                |                        | 15:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                       |    | 16:00<br>ベーシック<br>ヨガ<br>Yunling | 15:00<br>岩盤浴 |                      | 16:00<br>ポティ<br>メンテナンス<br>YOGA<br>60<br>鈴木智子           |   |                |                        | 15:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                |                                  | 15:45<br>バランス<br>コーディネーション®<br>Naana | 15:45<br>岩盤浴 |                      | 15:15<br>Zumba®<br>(ズンバ)<br>60<br>村上美智子        |   | 16:00<br>サーキット                               |   |   | 15:45<br>岩盤浴   | 15:45<br>AURA<br>ダイエット<br>Naana | 15:45<br>岩盤浴                   |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 16:00 | 15:30<br>からだづくり<br>スクール<br>(キッズ)<br>丹羽和輝        | 16:30<br>キッズ<br>アスレチック<br>スクール<br>ウイング<br>スプリント             |                |                        | 16:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                       |    |                                 | 16:00<br>岩盤浴 |                      | 17:00<br>サーキット<br>&<br>コアスクール<br>松澤亮太<br>(有料)<br>定員20名 |   |                |                        | 16:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                |                                  | 17:00<br>ピラティス<br>Shizuka            | 17:00<br>岩盤浴 |                      | 16:30<br>初めて<br>ステップ30<br>松澤亮太<br>定員10名        | 16:30<br>サーキット                                    |  |   | 16:30<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) | 17:00<br>岩盤浴   | 17:00<br>AURA<br>ヨガ<br>Naana    | 17:00<br>岩盤浴                   |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 17:00 | 17:30<br>キッズ<br>アスレチック<br>スクール<br>ウイング<br>スプリント | 17:30<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>持田ひかり                        |                |                        | 17:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                       |    |                                 | 17:30<br>岩盤浴 |                      | 17:15<br>はじめて<br>HIPHOP<br>45<br>CAORI                 | 17:30<br>体質改善<br>ダイエット<br>スクール<br>(有料)<br>田口涼香              |                |                        | 17:15<br>サーキット<br>&<br>コアスクール<br>大塚拓哉<br>定員20名               | 17:15<br>アクアワーク<br>大塚拓哉<br>定員20名 | 17:00<br>ピラティス<br>Shizuka            | 17:00<br>岩盤浴 |                      | 17:30<br>VIPR®<br>(バイバー)<br>スクール<br>林宏<br>(有料) | 17:00<br>レリアア<br>フィットネス<br>スクール<br>小金佳祐<br>(有料)   |  |   | 17:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) | 17:00<br>岩盤浴   | 17:00<br>AURA<br>ヨガ<br>Naana    | 17:00<br>岩盤浴                   |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 18:00 | 18:30<br>キッズ<br>アスレチック<br>スクール<br>ウイング<br>スプリント | 18:30<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>持田ひかり                        |                |                        | 18:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール                                       |    | 18:30<br>オーラ<br>フリータイム          | 18:15<br>岩盤浴 |                      | 18:15<br>HIPHOP<br>60<br>CAORI                         |   |                |                        | 18:00<br>ハイドロ<br>トーン<br>60<br>(有料)<br>濱井貴子<br>定員14名<br>当日予約制 | 18:15<br>アクアワーク<br>大塚拓哉<br>定員20名 | 18:15<br>ピラティス<br>Shizuka            | 18:15<br>岩盤浴 |                      | 18:15<br>AURA<br>ダイエット<br>Koyuki               | 18:15<br>岩盤浴                                      |  |   | 18:15<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) | 18:15<br>岩盤浴   | 18:00<br>オーラ<br>フリータイム          | 18:00<br>岩盤浴                   |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 19:00 | 19:00<br>卓球サークル                                 | 19:00<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>持田ひかり                        |                |                        | 19:30<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料)                     |    |                                 | 19:15<br>岩盤浴 |                      |  |   |                |                        | 19:00<br>ウェルネス<br>スタジオ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料)              |                                  | 19:15<br>オーラ<br>フリータイム               | 19:15<br>岩盤浴 |                      |  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 20:00 | 20:15<br>エアロ<br>初級<br>45<br>田口涼香                | 20:30<br>VIPR®<br>(バイバー)<br>スクール<br>瀬澤尚大<br>(有料)            | 20:30<br>サーキット |                        | 20:00<br>アクアミット<br>沼本健<br>定員27名                                     |    | 20:00<br>ヨガ<br>NANAE            | 20:15<br>岩盤浴 |                      |  |   |                |                        |  |                                  |                                      |              |                      |  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 21:00 | 初級ステップ<br>30<br>田口涼香                            |   |                |                        |   |    | 21:15<br>アクティブ<br>ヨガ<br>NANAE   | 21:15<br>岩盤浴 |                      |  |   |                |                        |  |                                  |                                      |              |                      |  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 22:00 |   |   |                |                        |   |    |                                 |              |                      |  |   |                |                        |  |                                  |                                      |              |                      |  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |
| 23:00 |   |   |                |                        |   |    |                                 |              |                      |  |   |                |                        |  |                                  |                                      |              |                      |  |   |  |   |   |  |                                 |                                |                      |                                     |             |              |     |                      |  |          |  |  |

〈セミナールーム〉  
食べ痩せダイエットスクール 16:30~17:30 担当:中山春

LINE@

登録をして  
代行情報・イベント情報  
を入手 !(^ ^)!

QRコードをスキャンして  
LINE 友だち追加

