良いお年を

2023年～2024年　年末年始レッスンプログラム

新謹賀年　2024 辰

	12月29日（金）			12月30日（土）			12月31日～1月3日	1月4日（木）			1月5日以降	
	スタジオ	AURA	岩盤	スタジオ	AURA	岩盤		スタジオ	AURA	岩盤		
9:00												9:00
	9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳貴	9:30~10:15 モーニング フローヨガ YOKO	9:15~10:15 岩盤タイム	9:30~10:30 バレエ コフジ	9:30~10:30 ヨガ60 智香子	9:15~10:15 岩盤タイム						
11:00	10:30~11:30 フリースタイル ダンス 田村暁美	10:45~11:30 ピラティス 陽　ひなた	10:30~11:30 岩盤タイム	11:00~11:45 ピラティス 飯塚陽太	11:00~11:45 カキラ 智香子	10:30～11:30 岩盤タイム						11:00
12:00	11:45~12:30 エアロLOW 久保田温郎	フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~12:45 RADICAL POWER45 田村征之	12:15~13:15 骨盤 コントロール ストレッチ Parwanaフミ	11:45～12:45 岩盤タイム						12:00
13:00	13:00~13:45 リラックス ヨガ akiko		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 FIGHT DO 田村征之	フリータイム	13:00~14:00 岩盤タイム			13:15~14:15 自分をいたわる 優しいヨガ 宮谷佳子	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00
14:00	コラボレッスン 14:30~15:30 GROUP fight KYON MISAKI	14:15~15:15 温バレトン &ストレッチ akiko	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~15:00 ファット バーニング 久保田温郎		14:15~15:15 岩盤タイム		13:45~14:45 バレエ 片平成美		14:15~15:15 岩盤タイム		14:00
15:00				15:15~16:15 UBOUND60 KYON				15:00~16:00 UBOUND60 田村　征之	15:00~16:00 ピラティス 陽　ひなた			15:00
16:00		フリータイム	15:30~16:30 岩盤タイム			15:30~16:30 岩盤タイム				15:30~16:30 岩盤タイム		16:00
17:00			16:45~17:45 岩盤タイム	16:30~17:30 フラダンス 高田里美		16:45~17:45 岩盤タイム		16:30~17:30 バレトン 陽　ひなた	16:30~17:30 ダイエットヨガ 北村　あり	16:45~17:45 岩盤タイム		17:00
18:00			18:00~19:00 岩盤タイム			18:00~19:00 岩盤タイム				18:00~19:00 岩盤タイム		18:00
19:00												19:00
20:00	ジムエリア利用時間19時45分 スパエリア19時45分							ジムエリア利用時間19時45分 スパエリア19時45分				20:00

休館日

通常営業