

2025年1月3日(金)特別スケジュール

営業時間 9:30~20:00

※24時間会員の方も20:00までのご利用となります

	3階スタジオ A	4階スタジオ B	3階ホットスタジオ	プール	
9:30	【9:30 O P E N】				9:30
10:00	【定員制】40名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳	【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江			10:00
10:30	【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳	【登録制】 健康サークル 10:35-11:05	【定員制】20名 ♥ ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき		10:30
11:00	【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美				11:00
11:30	【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美	【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 大山 幸子			11:30
12:00	【定員制】27名 infinity flow 12:55-13:10				12:00
12:30	【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:00 菊池 良子	【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:30-14:15 大山 幸子	【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗		12:30
13:00				アクアダンス30 (定員48名) 12:50-13:20 狹尾 朋之	13:00
13:30	【定員制】40名 ラテンエクスプレス コンサルサ 14:20-15:05 菊池 良子	【定員制】27名 ウエストトレーニング 14:45-15:00		T-crush30 (定員48名) 13:35-14:05 狹尾 朋之	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	クラス表記について ■ピンク色は初めての方も安心してご参加できる クラスです。 ■♥マークのついてるクラスは女性会員様専用です。				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】

※24時間会員の方20時までのご利用となります
 ※20時以降完全閉館となりますのでお気をつけください