

# 年末年始特別プログラムスケジュール

	12月29日(金)				1月3日(水)				1月8日(月・祝)				祝日特別 プログラム詳細	
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール		
10:00			Free Time				Free Time				Free Time		<p><b>トータルボディシェイプ60</b> 通常の45分に15分拡大し、脂肪燃焼を更にアップ。全身シェイプアップして綺麗なボディラインを作ります。</p> <p><b>フェイシャルヘッドマッサージヨガ</b> 呼吸と共に身体をほぐし、鎖骨付近から首回り～頭部までセルフで押圧やマッサージをしていきます。心身の深いリラクゼーション効果も得られます。</p> <p><b>トータルパンプアップ60</b> 祝日限定レッスン！！トータルボディシェイプより強度が上がったレッスンです。全身シェイプアップ間違いなし！</p> <p><b>コンディショニングストレッチ</b> 股関節と肩甲骨をほぐして大きな若返り、アンチエイジングに繋がります。祝日限定レッスンですので是非ご参加下さい！</p> <p><b>ハイパーエキサイト～Core Mix～</b> 15分拡大！コアトレーニングをプラスして取り入れ、機能的な体を作ります。更にステップを踏んで脂肪燃焼できるエキサイティングなクラスです。</p>	
:30														
11:00	Special フェイシャルヘッド マッサージヨガ 10:45-11:45 Hitomi	ピギナーエアロ 11:00-11:45 渋谷 かおる	スタジオB 開放時間 10:00-12:45 ※バランスボール・ストレッチボールをご自由に使えます。		ピギナーエアロ 11:00-11:45 カ石 美香	DISCO WORLD 10:45-11:30 若瀬 七海	スタジオB 開放時間 10:00-12:30 ※バランスボール・ストレッチボールをご自由に使えます。		バレーボール 10:45-11:45		スタジオB 開放時間 10:00-12:30 ※バランスボール・ストレッチボールをご自由に使えます。			
:30						骨盤底筋 フィットネス 11:45-12:30 若瀬 七海			ZUMBA 12:00-12:45 ジーナ	ファーストエアロ 12:00-12:30 吉松 滯穂				
12:00	ハイパー クラッシュ 12:00-12:45 中村 淳子	ヴァイヤサヨク 12:00-12:45 Hitomi			ステップ1 12:00-12:45 カ石 美香					ファーストシェイプ 12:45-13:15 吉松 滯穂				
:30									Special トータルパンプ アップ60 13:00-14:00 mizuho	Special トータルシェイプ アップ60 13:00-13:30 中澤 正信				
13:00	キック ボクシング 13:00-13:45 清水 亜佐子	ハイパーボディ 13:00-13:45 中村 淳子	ホットBeauty Lifeヨガ 13:15-14:00 鈴木 朱夏		Special トータルボディ シェイプ60 13:00-14:00 mizuho	リフレッシュストレッチ 13:00-13:30 中澤 正信	おなか ボール リセット 12:45-13:30		Special トータルパンプ アップ60 13:00-14:00 mizuho	ファーストシェイプ 12:45-13:15 吉松 滯穂				
:30						コンディショニング ストレッチ 13:45-14:30 山崎 恵子				ファーストファイト 13:30-14:00 中村 淳子				
14:00	ボディスレンダー 14:00-14:45 清水 亜佐子	ハイパービート 14:00-14:45 栗島 香純	予 ホットヨガ 14:15-15:15 emi		予 卓球 14:30-15:30	予 定員48名			予 背骨 コンディショニング 14:15-15:15 新井 由香里	予 トータルボディ ダイエット 14:15-15:00 mizuho	予 ホットヨガ 14:00-15:00 渡邊 あやの			
:30														
15:00	予 定員48名													
:30	卓球 15:00-16:00	ZUMBA 15:15-16:00 高橋 久美子	予 ホットヨガ 15:30-16:30 坂口 詠海		予 卓球 14:30-15:30	予 定員32名			予 定員32名	予 ハイパー エキサイト ～Core Mix～ 15:15-16:15 浅野 拓実	予 ホットヨガ 15:15-16:15 MAI			
16:00														
:30														
17:00	バレーボール 16:15-17:15													
:30														
18:00	<p align="center">～年末年始のお知らせ～</p> <p>12月27日(水)通常営業 10:00-23:30 ※短縮営業は10:00-18:00までとなります。                  12月28日(木)定休日 (トレーニングエリア終了17:30)                  12月29日(金)短縮営業 10:00-18:00 ※12月29日と1月3日は                  12月30日(土)～1月2日(火)特別休館日 ※デイトム会員の方もご利用頂けます。                  1月 3日(水)短縮営業 10:00-18:00                  1月 5日(金)～通常営業</p>													
:30														
19:00														
:30														
20:00														

※営業時間12月29日(金)、1月3日(水):10:00-18:00  
 (トレーニングエリア終了17:30)  
**※12月29日(金)、1月3日(水)はデイトム会員様もご利用頂けます。**  
 ※ホットヨガへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。  
 ※予約券は、お一人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。  
 ※プログラムの予約券はプログラム開始30分前から配布致します。  
 ※プログラムの途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

※営業時間1月8日(月祝):10:00-20:00  
 (トレーニングエリア終了19:30)  
 ※レギュラー・レギュラーU30会員の方がご利用頂けます。  
 ※デイトム会員の方はご利用頂けません。  
 ※ご利用の際は別途時間外利用料(¥1,620)が必要です。  
 ※ホットヨガへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。  
 ※予約券は、お一人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。  
 ※プログラムの予約券はプログラム開始30分前から配布致します。