


スタジオ・プール特別タイムスケジュール 2024年12月21日(土)~12月28日(土)

営業時間	12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00~21:00								
10:30	10:30~11:00 歩き方教室 滝口 育斗	10:30~11:30 冬休み短期教室	10:30~11:45 陰ヨガ	10:30~11:30 冬休み短期教室	10:30~11:30 HIPHOP	10:30~11:30 冬休み短期教室	10:30~11:30 ピラティス with ストレッチーズ	
11:00		多目的プール	ベルチャーさところ	多目的プール	ともはる	多目的プール	岩城 磨代	
11:30	11:15~12:00 ポティパン745 滝口 育斗							
12:00			12:00~12:30 不調改善ストレッチ 猫宮 愛理				11:45~12:45 ポティステッフ60 高木 美里 新宿 仁美	
12:30								
13:00			13:15~13:45 マイベースサーキットオンチェア 上野 恭慶				13:00~13:30 TRXサスペンション with サークット	←シナジーゾーンにて開催します
13:30							13:40~14:10 TRXサスペンション with サークット	
14:00			14:00~15:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代		14:00~15:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代			
14:30								
15:00								
15:30					15:15~15:45 マイベースサーキットオンチェア 上野 恭慶			
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	18:00~19:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代		18:30~19:30 HIPHOP ともはる					
18:30								
19:00								
19:30	19:15~20:00 ポティステッフ45 高木 美里				19:15~20:00 ポティアタック45 高木 美里			
20:00								
20:30								
21:00								

ピラティス with ストレッチーズ
 ※予約が必要なプログラムです
 フロントにてお申込みください
 有料:1100円 定員:10名

TRXサスペンション
 withサーキット
 煩惱スイム
 2024-2025
 詳細は別途ご案内
 いたします。
 おたのしみに★

17:00~18:45
 選手コース
 1・2コース
 18:00~20:00
 煩惱スイム
 2024-2025
 ふらっと
 スタッフ

