

★★12月29日(月)2025年最終レッスン★★

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30				10:30
11:00	10:30~11:00 モーニングレッスン 横尾			11:00
11:30		11:10~11:30 フォームローラー 横尾		11:30
12:00	11:45~12:30 ピラティス 岡村	チケット配布時間 10:45	11:30~12:15 四泳法総復習 (初級) 藤井	12:00
12:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級) 岡村	チケット配布時間 11:40	12:30~13:00 phinsim 藤井	12:30
13:00		フィンの お持ち帰りに ご協力お願いします	13:15~14:00 四泳法総復習 (中級) 藤井	13:00
13:30	14:00~14:30 SSS 大村		12/26(金) 13:15~14:00 スイムトレーニングは 泳ぎ納めを行います♪	13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	12/28(日) 16:15~17:15 ボディコンバット60エピソード① 【動いて・動いて・動いて参ります!!】を行います★			15:00
15:30				15:30
16:00	16:00~17:00 ボディコンバット60エピソード② 【跳んで・跳んで・跳んで舞います】 加倉井	年末年始休館のお知らせ		16:00
16:30		宗像店	2025年12月	16:30
17:00	チケット配布時間 15:00	誠に勝手ながら下記の通り、年末年始の休館とさせていただきます。	2026年1月	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00			施設(ジム・プール・お風呂)利用は18:45まで	19:00