

年末プログラム

12月28日 (日)

| スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | |
|-------|---|--|---|-------|
| 10:30 | | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:00~11:45 ギアビート 45 谷口 潤子 | | | 11:00 |
| 12:00 | 12:00~12:45 フィットネスヨガ 谷口 潤子 | 事前予約が必要です ※遊泳コース貸し切りとなる為、通常利用頂けません | | 12:00 |
| 13:00 | 13:15~14:00 BODY PUMP 45 LesMills | | | 13:00 |
| 14:00 | Shu 14:15~15:00 ボディコンバット 45 LesMills | | | 14:00 |
| 15:00 | Shu | | | 15:00 |
| 16:00 | 15:30~16:15 ZUMBA | | やさしいレッスン キッズレッスン 脂肪燃焼レッスン 10分間トレーニング | 16:00 |
| 16:30 | EMI | | | |
| 17:00 | 16:30~17:15 エンジョイエアロ | | | 17:00 |
| 18:00 | EMI | ●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。 ●運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。 ●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。 ●クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。 | | 18:00 |