



















12月29日（月）

年末短縮 特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
		10:10～10:55 	
11:00	 11:00～11:30 ストレッチ 【HITOSHI】	11:10～11:55 	
12:00	 11:45～12:15 かんたん筋トレ 【HITOSHI】		
	 12:30～13:00  BODYCOMBAT 【HITOSHI】	12:25～13:10 	
13:00	★ 13:15～14:00 やさしいヨガ (36℃)	13:35～14:20 	
14:00	【MIHO】		
	 14:20～14:35 ボールリセット	14:35～15:20 	
15:00	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。		
16:00			
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
	 18:20～18:40 筋膜リリース		 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
19:00	19:00～19:45  ZUMBA 【KANTA】	19:05～19:50 	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
スタッフタイム 11：00～15:00/17:00～20：00			

12月30日（火）

年末短縮 特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00		10:10～10:55 	体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00	11:00～11:45 ★ マーズヨガ (28℃)	11:20～11:50 	
12:00	【YUUKI】 12:00～12:45 バーベル ワークアウト45	12:00～12:45 	
13:00	【YUSUKE】 13:05～13:50 	13:05～13:50 	
14:00	【YUSUKE】	14:10～15:10 	
15:00	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:20～15:50 	 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
16:00		16:00～16:30 	
17:00		16:45～17:15 	
18:00		17:30～18:00 	
19:00	18:20～18:40 筋膜リリース	18:15～18:45 	
20:00	19:00～19:30 アンジージャンプ 【YUSUKE】	18:55～19:40 	
  このマークはヴァーチャルレッスンとなります。			
スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00			