

12月26日（金）

年末特別スケジュール

		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	受付開始 11 : 00			
		10:10～11:55 	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 	11:30～12:15 レッスンがない日は スタジオフリー利用OK  機能改善 ピラティス ※要申込み		
12:00	【KANTA】	【MARIKO】		
	12:30～13:00 	12:55～13:25 		
13:00	【KATSUMI】	13:40～14:10 		
14:00	13:45～14:15  ビギナーエクササイズ	14:25～15:10 		
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。	15:25～16:10 	 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		16:25～17:10 		
17:00		17:20～18:20 		
18:00		18:15～18:35 ストレッチ		
19:00		18:55～19:25  ビギナーファンクショナル		
20:00	19:30～20:00 	【HITOSHI】		
	【KATSUMI】	20:15～21:00 		
21:00	★ 20:15～21:00 ピラティス (常温) 【KATSUMI】			
 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				