

12月29日(金) 年内最終営業日プログラムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキットルーム	プール
	10:00 OPEN				
10:00					
10:30	定員34名 10:30~ ボディパンプ 45分 土岐	定員15名 10:30~ コアトレ &ストレッチ 45分 松浦		定員16名 10:30~ サーキット 30分 スタッフ	
11:00			定員15名 11:10~ ストレッチ 30分 スタッフ		定員32名 11:00~ 水中ウォーキング 30分 太田
11:30	定員34名				定員20名 11:40~ バタフライ(初級) 30分 太田
12:00	11:40~ ボディコンバット 60分 SARI&遠藤	定員15名 12:00~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 篠原			
12:30					
13:00	定員34名 13:00~ GRIT 30分 遠藤				※フロント申込 定員30名
13:30	定員34名	定員15名			13:00~ 【有料】 年忘れ煩惱スイム 54本 or 108本 90分 石川、土岐、太田 ※3コース使用
14:00	13:45~ ボディアタック 60分 YUMA&遠藤	13:45~ オリジナルライド 45分 中村	12:30~ FREE タイム	12:30~ FREE タイム	
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	16:00 CLOSE				
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					

※12月16日(土)12:00~予約受付