

# 今年最後の一日



# ファイナルスペシャルレッスン

スタジオスケジュール 12月30日(水)

時間	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:30					9:30
			9:40~ストレッチ		
10:00					10:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください	10:15~(45) パーオソル 寺見	10:15~(45) やさしいヨガ 田辺(千)		30
11:00					11:00
30		11:15~(45) バレトン Junko	11:15~(30) ボールEX		30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			13:00~(45) ボディコンディショニング 関あ		13:00
30					30
14:00			14:00~(60) FIGHT DO MIX 関		14:00
30					30
15:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください		15:15~(45) やさしいヨガ 堤	今年も筋肉痛間 違いなし!! みなさんで最後 のトレーニング をしましょう!!	15:00
30					30
16:00			16:15~(45) パンプ&エアロ&ストレッチ 堤・関×2		16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
フィットネスエリア終了時間【17:30】					
最終チェックアウト時間【18:00】					

**定員** プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。

今年も一年皆様と楽しい時間が共有できてほんとに楽しかったです。  
これからも皆さんに楽しんでいただけるように頑張りますのでよろしくお願い致します。