

クリスマススペシャルレッスン

スタジオスケジュール 12月24日(火)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30			9:40~ストレッチ		9:30
10:00	はじめてサーキット	定員16	10:15~(30) 青竹Ex		10:00
30	フリーサーキット				11:00
11:00	常時参加可能	11:00~(60) 太極拳 小川	11:00~(45) やさしいピラティス ユジナ		30
12:00	お気軽にご参加ください		12:00~(45) ピギナーエアロ 菅原		12:00
30					30
13:00			13:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット	定員16	14:00~(30) ポールEx		14:00
30	フリーサーキット		14:00~(30) ポールド・プラ 新井		30
15:00	常時参加可能	15:00~(45) やさしいバレトン 保木本	14:45~(45) やさしいヨガ 佐相		15:00
30	お気軽にご参加ください		15:45~(60) ピギナーエアロ クリスマススペシャル 武田		16:00
16:00		16:00~(30) リンパストレッチ			30
30					17:00
17:00					30
18:00			18:00~(30) リンパストレッチ		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	定員28	18:45~(60) FIGHT DO mix 関		19:00
30	フリーサーキット		19:00~(45) やさしいエアロ 八木		30
20:00	常時参加可能		19:55~(45) ルーシーダットン AYUMI		20:00
30	お気軽にご参加ください		20:50~(45) ZUMBA 木村	30	
21:00					21:00
30					30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】 最終チェックアウト時間【22:30】				22:30

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