

# 12月28日（土）年末プログラム

営業時間・9:00-17:00 (ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ)

	ACTIVE STUDIO A	STUDIO HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:00				
9:30				
9:45				
10:00				10:00-10:30 Sprint VR
10:15		10:00-11:00 フローヨガ TORI		
10:30				
10:45				
11:00		女性専用 白/ピンクバンドのみ		10:40-11:30 RPM VR
11:15				
11:30		11:15-12:15 パワーヨガ TORI		
11:45				
12:00				11:45-12:30 THE TRIP VR
12:15				
12:30	12:10-13:10 BODY PUMP 不破			
12:45		12:30-13:30 ヨガストレッチ TORI		12:45-13:35 RPM VR
13:00				
13:15				
13:30				
13:45	13:25-14:25 UBOUND 神近			13:40-14:10 Sprint VR
14:00		13:45-14:40 岩盤浴 【出入り自由】		
14:15				
14:30				
14:45				
15:00	14:40-15:40 BODYCOMBAT 神近	14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 予		14:45-15:30 THE TRIP VR
15:15				
15:30				
15:45		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
16:00	15:55-16:25 コアトレーニング 神近			
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

予 レッソンはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO...定員27名 (UBOUND・BODYPUMP25名)  
 HERBS STUDIO...定員25名  
 MARINE PARK...SUPYOGA定員10名  
 CYCLE STUDIO...Lesmills SHAPES・LesmillsCORE 定員15名

# 12月29日（日）年末プログラム

営業時間・9:00-17:00 (ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ)

	ACTIVE STUDIO A	STUDIO HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:00				
9:30				
9:45				
10:00				
10:15				10:00-10:50 RPM VR
10:30	10:15-11:00 LesmillsSHAPES HATTY	10:00-12:00 岩盤浴 【出入り自由】		
10:45				
11:00				11:00-11:30 Sprint VR
11:15				
11:30	11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ			
11:45				
12:00				11:45-12:35 RPM VR
12:15				
12:30		12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA		
12:45	12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei	女性専用 白/ピンクバンドのみ		12:45-13:30 BODYCOMBAT HATTY
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00	13:45-14:45 UBOUND 神近	13:35-14:35 スローフローヨガ SACHI		13:45-14:30 カラダすっきり改善 HATTY
14:15				
14:30				
14:45				
15:00	15:00-16:00 POWER 神近	14:50-15:35 やさしいパワーヨガ YOSHIKO	15:00-15:45 SUPYOGA Detox SACHI	14:50-15:35 THE TRIP VR
15:15				
15:30				
15:45				
16:00		15:50-16:35 リラックスヨガ YOSHIKO	15:55-16:25 SUPYOGA NIDRA SACHI	
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

**予** レッソンはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO...定員27名 (UBOUND・POWER25名)  
 HERBS STUDIO...定員25名  
 MARINE PARK...SUPYOGA定員10名  
 CYCLE STUDIO...Lesmills SHAPES・LesmillsCORE 定員15名

# 12月30日（月）年末プログラム

営業時間・9:00-17:00（ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ）

	ACTIVE STUDIO A	STUDIO HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:00				
9:30				
9:45				
10:00				
10:15			10:00-10:45 SUPYOGAアライメント Rinako	
10:30	10:30-11:30 SALSATION® YUKI	10:00-11:30 岩盤浴 【出入り自由】	予	10:30-11:15 Lesmills SHAPES HATTY
10:45			10:55-11:40 SUPYOGAアクティブ Rinako	
11:00			予	
11:15				11:40-12:10 Lesmills CORE HATTY
11:30				
11:45				
12:00	11:50-12:35 UBOUND 神近	12:00-13:00 アクティブヨガ 金子守男		
12:15				12:25-13:10 THE TRIP VR
12:30				
12:45				
13:00	12:55-13:40 BODYCOMBAT HATTY	13:15-14:00 ベーシックヨガ 金子守男		
13:15				
13:30				13:30-14:15 ボールピラティス はづき
13:45				予
14:00	13:55-14:55 BODYPUMP HATTY	14:35-15:20 ピラティス 盛園		14:30-15:15 骨盤メンテナンスヨガ はづき
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15	15:10-16:10 BODYATTACK HATTY	15:30-16:30 リラックスヨガ 盛園		
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

予 レッソンはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO…定員27名（UBOUND・BODYPUMP25名）  
 HERBS STUDIO…定員25名  
 MARINE PARK…SUPYOGA定員10名  
 CYCLE STUDIO…Lesmills SHAPES・LesmillsCORE 定員15名  
 ボールピラティス15名

# 1月3日（金）年末プログラム

営業時間・9:00-17:00 (ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ)

	ACTIVE STUDIO A	STUDIO HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:00				
9:30				
9:45				
10:00				
10:15				
10:30				
10:45				
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

10:35-11:35  
BODYPUMP  
不破

10:35-11:20  
カラダすっきり改善  
神近

10:00-10:45  
SUP YOGA  
デトックス  
HIROMI

10:00-10:50  
RPM  
VR

11:50-12:20  
コアトレーニング  
不破

12:00-12:45  
ほぐし整えヨガ  
Mayumi

11:00-11:45  
SUP YOGA  
リラックス  
HIROMI

12:30-13:15  
CYCLE×MUSIC  
フクダハナミ

12:55-13:55  
フラダンス  
水町知美

13:00-13:45  
リフレッシュ  
フローヨガ  
Mayumi

13:45-14:30  
THE TRIP  
VR

14:15-15:00  
UBOUND  
神近

14:00-16:00  
岩盤浴コラーゲン  
【出入り自由】

14:50-15:20  
Sprint  
VR

15:15-16:15  
BODYCOMBAT  
神近

女性専用  
白/ピンクバンドのみ

15:30-16:20  
RPM  
VR

予 レッスンにはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO…定員27名 (UBOUND25名)  
HERBS STUDIO…定員25名  
MARINE PARK…SUPYOGA定員10名  
CYCLE STUDIO…VR10名(CYCLE×MUSIC14名)