

★年末特別プログラム★ ～2022年～ 年末にたくさんいい汗流しましょう！！

12月26日（月） 年末特別プログラム			12月27日（火） 年末特別プログラム		12月28日（水） 年末特別プログラム		12月29日（木） 年末特別プログラム	
Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
★ 9:45～10:15 YouTube映像 ポールストレッチ 定員8名	9:45～10:15 YouTube映像 ポールストレッチ 定員8名	11:45～12:30 太極拳24式 舟木	★ 9:50～10:10 ラジオ体操 きよみ	9:30～10:10 YouTube映像 入門エアロ 定員12名	★ 9:15～10:15 骨盤リンパヨガ 吉村	9:45～10:15 YouTube映像 ステップ入門 定員8名	9:30～10:15 ポールストレッチ 瀬端	9:45～10:15 YouTube映像 ダン'ルトレーニング' 定員8名
10:30～11:15 初中級エアロ 石川（文）	10:45～11:30 UBOUND 定員8名		★ 10:30～11:15 らくらくエアロ 水上	10:30～11:15 オキシジェノ 定員12名	10:45～11:30 初中級エアロ 石川（佳）	10:45～11:30 ファイドウ 定員12名	11:00～11:45 ZUMBA 瀬端	10:45～11:30 メガダンス 定員12名
11:30～12:30 【有料】ハワイアン Yoshimi	12:00～12:45 ファイドウ 定員12名		★ 11:30～12:15 K-POPダンス 石川（文）	11:30～12:15 ファイドウ 定員12名	11:45～12:30 リトモス 石川（佳）	11:45～12:30 X55 定員8名	★ 12:00～12:45 中級エアロ 村田	11:45～12:30 X55 定員8名
13:00～13:45 フローヨガ レイコ	パーソナル 担当：丹羽瀬 ご予約はフロントまで	キッズスクール 体操	12:30～13:30 【有料】フラメンコ kiyomi	12:30～13:15 パワー 定員8名	13:00～13:45 太極拳32式 舟木	13:00～13:45 UBOUND 定員8名	13:00～14:00 ファイドウ	13:00～14:00 パワー 定員8名
★ 14:00～15:00 年末スペシャル ロックダンス ASAMI	14:15～15:00 メガダンス 定員12名		13:45～14:30 ZUMBA めぐみ	14:30～15:00 スタッフレクチャー 定員8名	★ 14:00～15:00 太極拳マラソン 舟木	14:15～14:45 スタッフレクチャー 定員8名	★ 定員22名 14:15～15:15 【有料】年末 スペシャルステップ 村田	14:30～15:30 ファイドウ 定員12名
60分基礎からガッツリ 教えます♪	15:30～16:00 ハイパーC 定員8名		★ 定員20名 15:00～16:00 【有料】中山ステップ ★レベル1★ 中山			15:30～16:30 オキシジェノ 定員12名	キッズスクール ロック ダンス	16:00～17:00 オキシジェノ 定員12名
	16:30～17:30 ファイドウ 定員12名		16:30～17:30 メガダンス	キッズスクール バレエ	キッズスクール アイドル ダンス	17:00～18:00 メガダンス 定員12名		17:30～18:15 イレブン
			17:45～18:15 イレブン					

12/30
（金）
～
1/4
（水）

休館日



【営業時間】 12/26(月)～12/29(木) 9:00～20:00



★年始特別プログラム★ ~2023年~ 新年、あけましておめでとうございます！

1月5日 (木) 年始特別プログラム		1月6日 (金) 年始特別プログラム			1月7日 (土) 年始特別プログラム		1月8日 (日) 年始特別プログラム		1月9日 (月) 成人の日 祝日特別プログラム ※デイ会員様は時間外となります	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
★ 9:30~10:15 姿勢改善エクササイズ 瀬端	9:45~10:15 YouTube映像 ダンベルトレーニング 定員8名	9:30~9:50 ラジオ体操 きよみ	9:15~9:45 ストレッチ 定員12名				★アリーナ 10:00~10:20 ラジオ体操 きよみ ビジターも参加無料♪ぜひ皆様でお越しください♪		9:45~10:15 ラジオ体操 きよみ	9:45~10:15 YouTube映像 ポールストレッチ 定員8名
★ 10:45~11:30 オキシジェノ新曲発表会 石川 (文)	10:45~11:30 メガダンス 定員12名	10:00~10:45 入門エアロ 山田	10:00~10:45 YouTube映像 入門エアロ		10:00~10:45 やさしいエアロ 村田	10:00~10:45 ファイドウ 定員12名	★ 10:00~10:45 らくらくエアロ 水上	10:00~10:45 オキシジェノ 定員12名	★ 10:30~11:15 初中級エアロ 石川 (文)	10:45~11:30 UBOUND 定員8名
11:45~12:30 ZUMBA 瀬端	11:45~12:30 X55 定員8名	11:00~11:45 ヨガ 山田	11:00~11:45 UBOUND 定員8名	12:00~12:30 【有料】スクワット 練習会 佐々木	11:00~11:45 リトモス 村田	11:00~11:45 オキシジェノ 定員12名	11:00~11:45 【有料】ベリーダンス 阿部	11:00~11:45 メガダンス 定員12名	11:30~12:30 【有料】ハワイアン Yoshimi	12:00~12:45 ファイドウ 定員12名
12:45~13:30 太極拳32式 舟木	13:00~13:45 パワー 定員8名	★ 定員10名 13:10~14:10 【有料】中山ステップ ★レベル2★ 中山	12:10~12:55 中級エアロ 中山	13:00~13:45 【有料】フィジカル ワークアウト 佐々木	12:00~12:45 ヨガ 安藤	12:00~12:45 UBOUND 定員12名	12:00~13:00 【有料】ベーシック ジャズ 茂田	12:00~12:45 ファイドウ 定員12名	13:00~13:45 フローヨガ レイコ	パーソナル 担当：丹羽瀬 ご予約はフロントまで
13:35~14:15 【有料】太極拳 舟木	14:00~15:00 ファイドウ 定員12名	14:30~15:00 ジャズ入門 河野	12:15~13:00 X55 定員8名		13:45~14:45 【有料】バレエ 白井	13:15~14:00 X55 定員8名	13:30~14:30 【有料】ファイティング フィット 佐々木	13:15~14:00 UBOUND 定員8名	14:00~15:00 メガダンス	
14:30~15:15 中級ステップ 村田		15:15~16:15 【有料】ジャズ 河野	13:30~14:15 パワー 定員8名			14:15~14:45 イレブン 定員8名	15:00~15:45 X55	14:30~15:30 パワー 定員8名		
キッズスクール チアダンス	キッズスクール ロックダンス	キッズスクール アイドル ダンス	14:45~15:45 メガダンス 定員12名		キッズスクール バレエ	15:00~16:00 メガダンス 定員12名	16:15~17:00 オキシジェノ	16:00~17:00 メガダンス 定員12名	キッズスクール 体操	
			16:15~17:15 オキシジェノ 定員12名			16:30~17:30 ファイドウ 定員12名	17:30~18:15 ボディウェイトトレーニング	17:30~18:30 ファイドウ 定員12名		
			17:45~18:15 ハイパーC 定員8名			17:30~18:30 オキシジェノ 定員12名				

【営業時間】 1/5(木)~1/9(月) 9:00~20:00



年末年始有料イベントレッスンについてのご案内

12/27（火） 15：00～16：00 定員20名

中山ステップ ★レベル1（中級以上の方向け）【中山】

ーステップ台を使ったエクササイズー

【参加費】会員500円 / 一般1500円

【事前予約制】12/13（火）朝9：00～

フロントまたはお電話にて受付致します。

★当日の入場は予約受付順となります。

12/28（水） 14：00～15：00 ●参加無料

太極拳マラソン【舟木】

観ても良し、やっても良し！好きな種目に参加して今年最後の太極拳を楽しみましょう！

～実施予定種目～

練功18法 24式太極拳 32式太極拳 42式太極拳 32式剣 扇

12/29（木） 14：15～15：15 定員22名

年末スペシャルステップ【村田】

【参加費】会員500円 / 一般1500円

【事前予約制】12/15（木）朝9：00～

フロントまたはお電話にて受付致します。

★当日の入場は予約受付順となります。

1/6（金） 13：10～14：10 定員10名

中山ステップ ★レベル2（中級以上の方向け）

ーステップ台を2台使用したエクササイズー

【参加費】会員800円 / 一般1800円

【事前予約制】12/23（金）朝9：00～

フロントまたはお電話にて受付致します。

★当日の入場は予約受付順となります。

※ご予約はご本人様のみお受け致します。

※有料イベントレッスン参加費は、当日までに券売機、またはフロントにてお支払い下さい。

※事前予約は先着順となります。

※お支払い後の返金は致しません。

※当日キャンセル、無断キャンセルは全額お支払い頂きます。