

	12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月27日(金)				
	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール		
10:00													10:00	
11:00	ゆっくりのんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子			かんたんエアロ 10:30-11:15 杉浦キョウコ		ウォーターシェイプ45 10:30-11:15 服部志保	ナチュラルヨガ 10:30-11:15 TERU	太極拳 10:45-11:30 雷野法子		リフレッシュヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子		ウォーターシェイプ45 10:20-11:05 服部志保	11:00	
12:00	キャンドルヨガ 11:35-12:20 二村麻穂			FIGHTDO 11:45-12:30 IKE	筋膜リリースストレッチ 11:40-12:10 スタッフ		かんたんエアロ+α 12:00-12:45 吉川和美			GROUP CENTERGY 11:45-12:30 IZUMI	フロアピラティス 11:30-12:15 北尾千恵子		パーソナルスイム 12:00-12:30 上野愛莉	12:00
13:00	12:50-13:20 UBOUND yuki	棒ピクス 12:35-13:20 河合三千代	なんでも相談会 12:35-13:05 鈴木裕登	Salsa 13:00-13:45 村岡雅恵			コアダンス 13:15-14:00 川端美保	パースタイルピラティス 13:10-13:40 スタッフ		MEGADANZ 13:10-13:55 南木あさみ	フィットネスフラ 13:00-13:45 片江有子		はじめてクロール 12:35-13:05 上野愛莉	13:00
14:00	オリジナルエアロ 13:45-14:30 村岡雅恵	筋膜リリースストレッチ 14:00-14:30 スタッフ	パーソナルスイム 13:45-14:15 鈴木裕登	ZUMBA 14:30-15:15 順菜	ナチュラルヨガ 14:00-14:45 都美香		UBOUND 14:20-14:50 TAKUMI	リフレッシュヨガ 14:20-15:05 川端美保		Fun!Fun!エアロ 14:15-15:00 村岡雅恵	身体改善ヨガ 14:10-14:55 TERU		パーソナルスイム 13:45-14:15 上野愛莉	14:00
15:00	GROUP CENTERGY 14:50-15:35 yuki	DARKBOX 15:00-15:30 スタッフ			バレトン 15:10-15:40 都美香		POWER CARDIO 15:15-15:45 TERU				筋膜リリースストレッチ 15:15-15:45 スタッフ			15:00
16:00	<b>12月23日(月)</b> ゆっくりのんびりヨガ 10:30~ ゆっくりのんびりカラダをほぐします。いつも以上にリフレッシュしましょう。  キャンドルヨガ 11:35~ キャンドルライトの中で、心も身体も癒されます。  棒ピクス 12:35~ 棒を使用して、全身をほぐしたり普段使われない筋肉を刺激し、バランスを整えます。			<b>12月24日(火)</b> Salsa 13:00~ サルサのベーシックステップとターンパターンの練習を行い、振り付けを行います。  バレトン 15:10~ 『バレエ』、『フィットネス』、『ヨガ』の3つの特徴を効率よく取り入れた、コンディショニング系プログラムです。  ダンスエアロ 20:10~ エアロピクスの動作に加えて、ダンスの動きを一部ミックスしたエアロピクスダンスクラスです。  キャンドルヨガ 19:30~ 光に包まれ、クリスマスの気分を味わいながらもいつも以上にリラックスしましょう。			<b>大津インストラクター</b> ☆60分クラス、2本立て☆  スタートのFIGHTDOは大津インストラクターの選曲するスペシャルメドレー。懐かしい曲盛りだくさんの1時間です！2本目のBODYATTACKは服部優佳とyukiと一緒に送りたいです。クリスマスナイトと一緒に楽しみましょう！			✨初コラボ2本立て✨  19:10~ UBOUND TAKUMI × IKE  20:00~ POWER TERU × TAKUMI  どんなコラボレーションになるのか！？ワクワクが止まらない！			16:00	
17:00	<b>KUROのBODYATTACK</b> を受けることができる、またとないチャンスです！			<b>12月27日(金) 参加者対抗リレー</b> 20:10~ エリア:プール 参加者対抗リレーを実施致します！グループ分けは担当インストラクターの鈴木が行い、コースは2コースを使用して実施します。 <b>鈴木インストラクター</b> も参戦しちゃうかも！？是非皆さんで楽しみましょう！						17:00				
18:00	バックナンバーMIX			MEGADANZ 19:00-19:45 下山真理奈	パーソナルスイム 19:15-19:45 鈴木裕登		バックナンバーMIX	筋膜リリースストレッチ 19:15-19:45 スタッフ		UBOUND 19:10-19:40 TAKUMI & IKE	ナチュラルヨガ 19:15-20:00 久美子		パーソナルスイム 19:00-19:30 鈴木裕登	18:00
19:00	BODY ATTACK 19:10-19:55 KURO	筋膜リリースストレッチ 19:30-20:00 yuki		キャンドルヨガ 19:30-20:15 内藤圭那恵	パーソナルスイム 19:50-20:20 鈴木裕登		FIGHTDO 19:30-20:30 大津輝幸	CheetahStep 20:20-20:40 TAKUMI		POWER 20:00-21:00 TERU & TAKUMI	筋膜リリースストレッチ 20:20-20:50 スタッフ		はじめて平泳ぎ 19:35-20:05 鈴木裕登	19:00
20:00	MEGADANZ 20:15-21:00 Taiko	パースタイルピラティス 20:20-20:50 yuki	はじめてクロール 20:00-20:30 今井彰斗	ダンスエアロ 20:10-21:10 下山真理奈	はじめてパタフライ 20:25-20:55 鈴木裕登		BODY ATTACK 21:00-22:00 大津輝幸 & 服部優佳 yuki	骨盤ケアストレッチ 21:15-21:45 スタッフ		GROUP CENTERGY 21:20-22:05 TERU	ダークBOX 21:30-22:00 スタッフ		対抗リレー 20:10-20:55 鈴木裕登	20:00
21:00				パワーヨガ 20:45-21:30 内藤圭那恵										21:00
22:00	FIGHTDO 21:20-22:05 IKE & KURO	ナチュラルヨガ 21:15-22:00 内藤圭那恵		POWER 21:30-22:15 TAKUMI										22:00
23:00	<b>定員50名！</b>  <b>限定復活！</b> 全力のトレーニングと休憩を交互に行う高強度インターバルトレーニングです！20分でしっかり汗をかくことができます！												23:00	
	トレーニング終了時間 22:30 最終チェックアウト 23:00													

		12月28日(土)			12月29日(日)			1月4日(土)			1月5日(日)				
		エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール		
10:00															10:00
11:00															11:00
12:00		リフレッシュ ヨガ 11:15-12:00 TERU	太極拳 11:00-11:45 雷野法子	パーソナル スイム 11:25-11:55 上野愛莉	ナチュラル ヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵			リフレッシュ ヨガ 11:15-12:00 TERU	太極拳 11:00-11:45 大谷真理子	パーソナル スイム 11:25-11:55 上野愛莉	ナチュラル ヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵				12:00
13:00		バックナンバーMIX GROUP CENTERGY 12:30-13:15 IZUMI	はじめて 平泳ぎ 12:00-12:30 上野愛莉	パーソナル スイム 13:10-13:40 上野愛莉	バックナンバーMIX BODY ATTACK 12:40-13:40 KOTA			GROUP CENTERGY 12:30-13:15 IZUMI	はじめて 平泳ぎ 12:00-12:30 上野愛莉	ゆっくり泳ごう 12:35-13:05 上野愛莉	新曲発表 MEGADANZ 12:40-13:10 服部優佳				13:00
14:00		POWER CARDIO 13:45-14:15 WATARU			MEGADANZ 14:00-14:45 KOTA			POWER CARDIO 13:45-14:15 WATARU		パーソナル スイム 13:10-13:40 上野愛莉	UBOUND 13:30-14:00 TAKUMI				14:00
15:00		UBOUND 14:45-15:30 IKE	<p>“★”こちらの星マークがついているプログラムは、通常プログラムとの変更があるプログラムです。変更は【内容】【時間】【担当者】いずれか又は、2つ以上変更しているプログラムもございます。参加予定のプログラム内容、時間変更はご確認の上ご参加ください。</p>			筋肉自慢 15:00-16:20 筋肉軍団		<p>🎉新年は新曲づくし🎉 1月4日(土) 13:45~担当:WATARU POWERCARDIO 15:00~ 担当:IKE FIGHTDO 16:15~ 担当:IKE UBOUND 17:30~ 担当:yuki BODYATTACK 1月5日(日) 12:40~ 担当:服部優佳 MEGADANZ</p>			BODY ATTACK 14:35-15:20 服部優佳 & yuki				15:00
16:00		ZUMBA 16:00-17:00 順菜													
17:00					パワー ビューティー ホットヨガ 16:45-17:30 Ash										17:00
18:00		BODY ATTACK 17:30-18:00 yuki													18:00
19:00		バックナンバーMIX FIGHTDO 18:30-19:15 WATARU													19:00
20:00															20:00
21:00															21:00
22:00															22:00
23:00															23:00

ゲストレッシン★  
BODYATTACKは60分!  
KOTAのダイナミックな動きを楽しみながらご受講ください!

“”参加者募集””  
ステージ上で、一緒にパフォーマンスを下される方を募集します!  
ご興味がある方はお気軽にクラブスタッフにお声かけ下さい。  
募集期間:11月末

PREMIAで行う、なんちゃってホットヨガ!  
温度はMAX30度での実施です!  
滝汗間違いなしの45分間!!  
必ず水分とバスタオルをご持参下さい!

拡大!  
60分クラス!

**💪筋肉自慢💪**  
12月29日(日) 15:00~

とにかくマッスルパラダイス💪  
筋肉自慢による様々な勝負対決をご用意しております。  
自己満足の究極をとくにご覧あれ。  
筋肉を見て癒されましょう🌟

**筋肉パフォーマンスエントリー者**  
NO.1 濱田拓実 NO.2 池宮和樹 NO.3 山田麻人  
NO.4 横幕勤吉 NO.5 鈴木裕登 NO.6 山本真輝  
NO.7 今井彰斗 NO.8 西明悠生  
司会 切中義人

※スタジオ内の出入りは自由です。お気軽に足をお運びください。  
当日、スタジオ内でのマッチョとの写真撮影も可能です。撮影についてはスタッフがご案内させていただきます。  
是非お楽しみくださいませ。

トレーニング終了時間 20:30  
最終チェックアウト 21:00

営業時間:24時間  
【スタッフ在館時間】  
平日/10:00~23:00  
土曜日/10:00~21:00  
日曜日・祝日/10:00~20:00  
※スタッフ不在時は、スパ、ロッカールーム、契約ロッカー、ラウンジ、プール、全スタジオはご利用いただけません。

トレーニング終了時間 19:30  
最終チェックアウト 20:00

筋膜リリースストレッチ  
18:50-19:20  
Ash

年末年始特別休館日