



2010～2011年末年始 プログラム

営業時間：12月29日(水)⇒9:00～18:00・2011年1月3日(月)・4日(火)⇒12:00～18:00

| | 29日：水曜日 | | | | 1月3日：月曜日 | | | 1月4日：火曜日 | | |
|-------|-----------------|---------------------------------|-------------------|-------------------------------|--|---------------|-------------|---|--------------------|----------------|
| | アリーナ | スタジオ | ジム | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール |
| 9:30 | ☺ モーニングストレッチ | *通常プログラムとなりますが、 一部変更箇所があります。 | | ミットシェイプ 9:30～9:50 摩庭 |  <p>新年は1月3日(月) 12:00よりOPENです。</p> | | |  <p>12:00よりOPENです。</p> | | |
| 9:45 | 9:30～10:00/永井 | | | | | | | | | |
| 10:00 | | シェイプエアロ60 | ☺ 腹筋15/ストレッチ15 | | | | | | | |
| 10:15 | 太極拳 | 10:00～11:00 | 10:15～10:45 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:10～11:10 | 林 | | | | | | | | |
| 10:45 | 粕谷 | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 11:15 | ※定員40名 | | ※11:00より予約開始 | | | | | | | |
| 11:30 | ステップ45 | ストリートダンス | シンプルサーキット | | | | | | | |
| 11:45 | 11:20～12:05 | 11:15～12:15 | 11:30～12:00 | ☺ | | | | | | |
| 12:00 | 峰久 | 荒川 | | ヌードルシェイプ 12:00～12:20 長内 | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | ボディコンバット45 | シンプルエアロ45 | | フィン上級 | ☺ シンプルヨガ | シェイプエアロ60 | | ☺ ダンサーズストレッチ | シンプルエアロ45 | |
| 12:45 | 12:20～13:05 | 12:30～13:15 | | 12:30～13:00/菅野 | 12:30～13:15 | 12:30～13:30 | | 12:30～13:30 | 12:30～13:15 | |
| 13:00 | 横山 | 峰久 | | | 中村(瑞) | 稲垣 | チャレンジアクア45 | 奥野 | 植村 | チャレンジアクア45 |
| 13:15 | ☺ | | ※13:00より予約開始 | フィン中級/スイムI | | | 13:00～13:45 | | | 13:00～13:45 |
| 13:30 | しなやかストレッチ | ※12月23日(木) 予約開始 | メタボリックサーキット | 笹川 / 菅野 13:10～13:40 | ☺ マットピラティス | | 石川(麻) | ☺ | ジャズダンス | 秋間 |
| 13:45 | 13:15～14:15 | やさしいバレエ | 13:30～14:00 | ※スイムIの種目は クロールです。 | 13:30～14:15 | ZUMBA | | ☺ ペルビクストレッチ | 13:30～14:30 | |
| 14:00 | 桧垣 | 定員20名 | | | 中村(瑞) | 13:45～14:30 | スイムII(クロール) | 13:45～14:30 | 内藤 | ロングスイム |
| 14:15 | | 13:30～15:00 | | | | 峰久 | 14:00～14:30 | 三木 | | 14:00～14:30/長内 |
| 14:30 | ☺ ヨガ | 原田 | | | | | | ☺ | ※12月29日(水) 予約開始 | フィン中級 |
| 14:45 | 14:30～15:30 | | | | ボディコンバット45 | | フィン中級 | ☺ ヨガ | バレエ 定員24名 | 14:40～15:10/笹川 |
| 15:00 | 大久保(千) | | | | 14:30～15:15 | | 14:40～15:10 | 14:45～15:45 | ストレッチ& バーレッスン | |
| 15:15 | | | | | 横山 | | | 三木 | 14:45～15:55 | |
| 15:30 | | | | | | コンビネーションエアロ45 | | | 原田 | |
| 15:45 | ステップ45 | | | | Viva! Latino50 | 15:15～16:00 | | | | |
| 16:00 | 15:45～16:30 | | | | 15:30～16:20 | 木村 | | | | |
| 16:15 | 石黒 | | | | 寺本 | ※定員24名 | | | | |
| 16:30 | | | | | | シンプルステップ45 | | | サーキットエアロ45 | |
| 16:45 | | | | | | 16:15～17:00 | | | 16:00～16:45 | |
| 17:00 | | | | | | 木村 | | | 中村(瑞) | |
| 17:15 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | |

最終チェックイン時間⇒17:15

全会員の皆様が、ご利用いただけます。

最終チェックイン時間⇒17:15

全会員の皆様が、ご利用いただけます。

最終チェックイン時間⇒17:15

全会員の皆様が、ご利用いただけます。