

# クリスマスウィークスケジュール

# 12月19日(火)～25日(月) \*第2版

25日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	時間	23日(土)	24日(日)
9:30	9:50-10:50 リフォーマー スタイルアップ MIX ★ 田島	10:00-11:00 リフォーマー スタイルアップ ★ 塩尻	10:00-11:00 リフォーマー スタイルアップJ ★ 塩尻	10:00-10:30 サイクルFIT 河面 ★	9:30	アリーナスタジオ	アリーナスタジオ
10:00	10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) ★ 池崎	10:15-10:45 サイクルFIT USU ★	10:10-10:55 モーニング ピラティス ★ 塩尻	10:10-11:10 リフォーマー スタイルアップJ ★ 塩尻	10:00	ホットスタジオ	ホットスタジオ
11:00	10:30-10:50 ストレッチ STAFF	11:00-12:00 アシュタンガヨガ ★ 福島	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ ★ 大桑	10:45-11:15 パンプアップEX 河面	11:00	バイクエリア	バイクエリア
11:30-12:30	11:30-12:30 リフォーマー スタイルアップJ ★ 池崎	11:15-12:00 ベリーダンス フィルゼ ★	11:10-11:55 バレエEX ★ 大桑	11:30-12:15 かんたんエアロ ★ 坂上	11:00	アリーナスタジオ	アリーナスタジオ
12:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑 ★	12:15-13:15 ZUMBA ★ 竹内	11:30-12:45 ボディコンバット ★ 奥田	11:00	ホットスタジオ	ホットスタジオ
13:00	13:45-14:45 SALSATION® AYA ★	13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA	13:00-13:45 かんたんステップ ★ 竹内	12:30-12:45 HIIT STAFF	12:00	バイクエリア	バイクエリア
14:00	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ ★ 大家	14:20-15:05 パレト KANA	14:15-14:45 はじめてステップ ★ 吉原	12:55-13:15 サイクルFIT20 USU ★	13:00	アリーナスタジオ	アリーナスタジオ
15:00	15:00-16:00 リフォーマー スタイルアップ ★ 小林	15:00-15:45 アロマホットヨガ ★ 大家	15:00-15:45 オリジナルエアロ ★ 吉原	13:00-13:45 かんたんステップ ★ 竹内	14:00	ホットスタジオ	ホットスタジオ
16:00	16:30-17:30 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア1】	15:20-16:20 リフォーマー ボディメイクMIX ★ 田島	16:00-16:50 Jr.スクール チアダンス 【キッズ】	14:00-14:30 リフォーマー スタイルアップ ★ STAFF	15:00	バイクエリア	バイクエリア
17:00	17:45-18:45 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア2】	18:45-19:05 サイクルFIT20 USU ★	17:00-18:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】	14:30-15:00 リフレッシュヨガ ★ 荻野	16:00	アリーナスタジオ	アリーナスタジオ
18:00	19:00	19:15-20:00 ボディジャム miyu ★	19:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】	14:35-14:45 ストレッチポール ★ 荻野	17:00	ホットスタジオ	ホットスタジオ
19:00	19:30-20:15 ZUMBA 上野 ★	19:20-20:00 パンプアップEX &ストレッチ USU ★	19:15-20:15 ボディジャム マスタークラス YUSHI ★	15:45-16:45 Jr.スクール チアダンス ★ 竹内	18:00	アリーナスタジオ	アリーナスタジオ
20:00	20:30-22:00 スラックライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	20:15-21:15 リフォーマー ボディメイク ★ 塩尻	20:30-21:30 リフォーマー スタイルアップJ ★ USU	16:55-17:55 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】	19:00	ホットスタジオ	ホットスタジオ
21:00	22:00	20:45-21:45 ボディアタック マスタークラス ★ 奥田	21:15-22:00 ゆったりヨガ ★ ミキ	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	20:00	バイクエリア	バイクエリア
22:00	23:00	22:00	23:00	18:00-19:00 スラックライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	21:00	アリーナスタジオ	アリーナスタジオ
ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です						22:00	アリーナスタジオ
ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です						23:00	アリーナスタジオ

- スタジオオプション登録をされているのみプログラムにご参加頂けます(リフォーマー表記のレッスンは更にリフォーマーオプション登録が必要となります)
- スタジオプログラムは完全予約制となっております、プログラム開始の1分前まで予約・キャンセルが可能となります。
- プログラム開始後の入退場はいたしかねますのでご了承ください。万が一体調がすぐれない場合はスタッフまでお声掛けください。
- ホットプログラムにご参加時は、バスタオル(大)とお飲み物が必須となります。
- インストラクターの都合により、プログラムの変更をすることがございますので、予めご了承ください。
- ボルダリング・スラックラインは常時使用可能です。気兼ねなくスタッフまでお申しつけください。

⇒ 仮装でもりあがろう! \* 仮装されない方もお気軽に参加ください!

- \* ホットスタジオは仮装ではなく、クリスマス特別レッスンへの変更となります。
- \* 追加されるクラスがあった場合、随時HPや掲示板にて更新させていただきます。



今年も仮装で盛りあがろう!

