

12月25日(日)クリスマス特別プログラム

プログラム
2011/12/25(日)
10:30
10:30~11:30 シェイプエアロ
11:00
佐藤
11:30
11:45~12:15 ボディパンプ
12:00
12:30~13:00 ボディジャム
12:30
13:15~13:45 ボディステップ
13:30
14:00~14:30 コアMAX
14:30
14:45~15:15 ボディアタック
15:00
15:30~16:00 ボディコンバット
15:30
16:00

コアMAX
肉体の美は、体幹に有り。
チャレンジTHE CORE

チャレンジインストラクター
あの人が、このレッスンをやったら
どうなるか?そんな疑問が解消します。

クリスマスだから...
各レッスンごと、抽選で1名に
プレゼントが**当たる!!**

※通常の日曜日のレッスンと時間・内容が異なります。
ご理解・ご協力よろしく申し上げます。
ジムエリア・お風呂は通常通りご利用いただけます。

年末年始特別営業 スタジオスケジュール

特別営業	特別営業	特別営業	特別営業
2011/12/28(水)	2011/12/29(木)	2012/1/3(火)	2011/1/9(月)
10:30			
10:30~11:15 モーニングヨガ 藁科		11:15~11:30 ストレッチ	
11:00			11:15~12:00 ビギナーエアロ 桜井
11:30	11:30~12:45 ズンバ 藁科	11:30~12:45 ボディアタック 75	11:45~ テクニック
12:00		朝比奈	12:00~12:45 ボディコンバット45 望月
12:30			12:15~13:00 ベーシックヨガ 桜井
13:00	13:00~ テクニック		
13:30	13:15~14:00 ボディステップ45 朝比奈	13:15~14:00 ビギナーエアロ 巻田	13:15~14:00 ボディパンプ45 高井
14:00			13:15~ テクニック 13:30~14:15 ボディコンバット45 西海
14:30		14:30~15:45 ボディコンバット 75	14:30~15:15 ヨガ 多々良
15:00		高井	
15:30			
閉館時間 19:00			

年末年始営業時間

12月27日(火)	通常営業	10:00~23:00	1月1日(日)	休館日		1月6日(金)	休館日	
12月28日(水)	特別営業	10:00~19:00	1月2日(月)	休館日		1月7日(土)	通常営業	10:00~21:00
12月29日(木)	特別営業	10:00~19:00	1月3日(火)	特別営業	10:00~19:00	1月8日(日)	通常営業	10:00~19:00
12月30日(金)	休館日		1月4日(水)	通常営業	10:00~23:00	1月9日(月)	特別営業	10:00~19:00
12月31日(土)	休館日		1月5日(木)	通常営業	10:00~23:00	1月10日(火)	通常営業	10:00~23:00