

【年末年始】スタジオスケジュール

12/27(土)~1/4(日)

	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火) ~1/1(木)	1/2(金)・3(土)	1/4(日)		
午前	ボディシェイプ 田辺 (30) 10:00~11:00	朝ヨガ  中野 (45) 9:15~10:30	ちょこっと トレーニング 澤頭 (40) 9:30~10:30	全館 休館日	レッス ンお休 み	朝ヨガ  中野 (45) 9:15~10:30		
	コアアタック 中山 (35) 11:15~12:05	ステップ&サーキット 佐藤 (30) 10:45~11:45	ストレッチ &ソフトリズム 水橋 (45) 10:45~11:45			ステップ&サーキット 佐藤 (30) 10:45~11:45		
午後	バーベルファイト 中山 (20) 12:20~13:20	ボディメイキング45 佐藤 (30) 12:00~12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 (30) 12:15~13:15			ボディメイキング45 佐藤 (30) 12:00~12:45		
	フローヨガ  akiko (35) 13:45~14:45		リラックスヨガと ヨガニドラ  リョーコ (45) 13:30~14:30					
						 ←シューズ不要マーク		

● 一般利用料金：高校生以上各210円 / ()内は定員数 30分前に窓口先着受付

●12月27日(土)~1月4日(日)は17時までの短縮営業となります

主競技場・柔剣道場・アーチェリー場・会議室・夜間スタジオの一般公開教室はお休みです