

2023年12月29日（金）年末プログラム

営業時間・9:00-17:00（ジムエリア24時間営業 白バンド／黒バンドのみ）

	ACTIVE STUDIO	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				
9:30	★EVENT			
9:45	9:45-10:30 エアロ初級～2023年 年末スペシャル～ YUKI	9:30-10:30 岩盤浴 【出入り自由】		
10:00				10:00-10:45 BODYBALANCE VR
10:15				
10:30				
10:45				
11:00	10:50-11:35 BODYPUMP 大颯	10:50-11:35 やさしいヨガ 【低温】 YUKI		11:00-11:30 Sprint VR
11:15				
11:30				
11:45				
12:00	11:50-12:20 Lesmills CORE 大颯	12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi		
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	12:50-13:50 フラダンス 水町知美	★EVENT 13:05-13:50 年末デトックスヨガ Mayumi		12:30-13:30 BODYCOMBAT VR
13:15				
13:30				
13:45				
14:00		★EVENT		13:50-14:35 RPM VR
14:15	14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子	14:10-14:55 パワーヨガ ～ブリッジにトライ～ YOSHIKO		
14:30				
14:45				
15:00		★EVENT	15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子	14:50-15:20 GRIT VR
15:15	★EVENT	15:15-16:00 リラックスフロー &ヨガニドラ YOSHIKO	予	
15:30	15:30-16:15 DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN		15:45-16:30 スイム ナスティックス 坂上加奈子	
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

予 レッスンにはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO…定員27名
(BODYPUMP・LesmillsCORE定員25名)

HERBS STUDIO…定員25名

MARINE PARK…パワーストレッチ定員10名(web予約のみ)

2023年12月30日（土）年末プログラム

営業時間・9:00-17:00（ジムエリア24時間営業 白バンド／黒バンドのみ）

	ACTIVE STUDIO	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				
9:30				
9:45				
10:00	9:30-10:30 ZUMBA Hamayan	女性専用 白/ピンクバンドのみ		10:00-10:30 Sprint VR
10:15		10:00-11:00 モーニングフローヨガ TORI		
10:30				
10:45				10:45-11:30 RPM VR
11:00	11:00-11:45 BODY COMBAT Hamayan	★EVENT		
11:15		11:20-12:20 年末・バランス祭り TORI		
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	12:20-13:05 UBOUND 神近	12:40-13:10 岩盤浴 【出入り自由】		12:30-13:15 BODY BALANCE VR
12:45				
13:00				
13:15				
13:30	13:25-14:25 BODY ATTACK おとか	13:25-14:10 カラダすっきり改善 神近		13:45-14:15 BODY COMBAT VR
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45	14:45-15:45 BODY PUMP 井尻	★EVENT		14:45-15:30 ボクシング×トレーニング 神近
15:00		14:55-15:40 今年最後の コンディショニングヨガ MANA 予		
15:15		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

予 レッスンにはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO…定員27名

HERBS STUDIO…定員25名

CYCLE STUDIO…ボクシング定員10名

2024年1月3日（水）年始プログラム

営業時間・9:00-17:00（ジムエリア24時間営業 白バンド／黒バンドのみ）

	ACTIVE STUDIO	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				
9:30				
9:45				
10:00				
10:15	10:00-11:00 BODYPUMP 不破			10:00-10:45 BODYBALANCE VR
10:30		10:30-11:00 ヒップライン 大颯		
10:45				
11:00				
11:15	11:20-12:05 Lesmills CORE 大颯			11:00-12:00 BODY ATTACK VR
11:30		11:20-12:05 カラダすっきり改善 神近		
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	12:30-13:30 BODY COMBAT 井尻	女性専用 白/ピンクバンドのみ		12:20-13:05 RPM VR
12:45		13:00-14:00 美彩心 瑞希		
13:00				
13:15				
13:30				13:25-13:55 Lesmills barre VR
13:45				
14:00	13:50-14:50 UBOUND 神近			
14:15		14:15-15:00 MARS YOGA 瑞希		
14:30				14:30-15:00 GRIT VR
14:45				
15:00				
15:15	15:15-16:00 BODY ATTACK 瑞希	15:10-16:00 岩盤浴 【出入り自由】		
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

2024/1/3（水） 営業時間

9:00-17:00※ジムエリアは24時間営業
（白・黒バンド/黒タグのみ）

※プールは16:45まで営業



予

レッスンはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO…定員27名
（BODYPUMP・LesmillsCORE定員25名）
HERBS STUDIO…定員25名