

【12月特別タイムスケジュール】

	9日(土)	23日(土)	
10:00			10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:30 ボディジャム45 テック15分+45分 中垣 45分	12:30~13:15 ボディジャム45 中垣 45分	13:00
14:00	13:45~14:30 ボディコンバット45 中垣 45分	13:30~15:10 ボディアタック+コアクロス コラボイベント 定期有500円、定期無1430円 定員:22名 船木&田中I	14:00
15:00	14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分		15:00
16:00	15:45~16:15 コアクロス 田中 30分	15:30~16:15 エクストリーム55 田中 45分	16:00
17:00		16:30~17:15 ボディパンプ45 船木 45分	17:00
18:00		★ボディアタック、コアクロス★ コラボイベント内容 アタックは皆様ご希望の曲を リクエスト！皆様でクラスを創る！ コアクロスは強度高め動きを厳選し 体幹部分に効かせます！ 有酸素運動+コアトレで2017年を 締めくくりましょう！！ リクエスト締切 12月9日(土)16:30 申込開始日 12月2日(土) 店頭:11:30- 電話:14:00-	18:00
19:00			19:00
20:00			20:00
21:00			21:00

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内: