

12月29日（日）年末最終営業日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30			終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂きます。
10:00	Special Special 10:00~11:00 LES MILLS BODYJAM ～マスタークラス～ 萱沼美結菜		
10:30			
11:00	定員: 24 暗部		
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	11:15~11:45 アイルレ	
12:00	定員: 24		
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	12:15~12:45 アイルレ	
13:00	定員: 25		
13:30	13:30~14:15 RITMOS 村井千鶴	13:15~13:45 アイルレ	
14:00	定員: 24		
14:30	14:35~15:20 リラックスヨガ45 千葉博美	14:15~14:45 アイルレ	
15:00	定員: 25		
15:30	Special Special 15:40~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT ～マスタークラス～ 高橋雅俊 & Kaho	15:15~15:45 アイルレ	
16:00	有料クラス 定員: 24 暗部		
16:30	17:00~17:45 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏	16:15~16:45 アイルレ	
17:00	定員: 25		
17:30		17:15~17:45 アイルレ	
18:00			
18:30		18:15~18:45 アイルレ	
19:00			

※プログラム名物は、効果を保証するものではありません

 初心者歓迎クラス
  暗部
  暗闇照明クラス
  Special
  イベントクラス

LES MILLS BODYJAM ～マスタークラス～	10:00~11:00
萱沼美結菜	
年内ラストBODYJAM!! みなさん朝からぶっ飛んでいきますよ!! 萱沼ワールド全開でいきますのでぜひ2024年の踊り取めを一緒にしましょう!! さあそれではBODYJAMに対しての熱い情熱だけをもってクラスに来てください! Are You Readyyyyyyyy!?!	

LES MILLS BODYCOMBAT ～マスタークラス～	15:40~16:40
高橋雅俊 & Kaho	
雅俊&Kahoコンバットで 2024年いっしょに締めくりませんか? 初のジョイントレッスン、、 一体どんな化学反応が起こるのか!!!? お楽しみに☆	
有料クラス：S席2,200円・A席1,650円（税込） クラス開始30分前までにご入金をお願いいたします ご入金完了後の払戻しはいたしかねます 詳しくは別紙をご覧ください	

全クラスWEB予約となります
 ご不明な点がございましたら
 お気軽にスタッフにお声がけください

モーニング会員様、デイトム会員様は時間外利用料1,100円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~20:00

※ジャグジーのご利用は19:30まで、プールエリアの利用時間は9:30~19:45までとなります。

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。