

# 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	<b>Special Special</b> 10:00~11:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> ~マスタークラス~ 萱沼美結菜 定員: 24 暗部		
10:30			
11:00			
11:30	11:20~12:05 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石周史 定員: 24	11:15~11:45 <b>TILT</b>	
12:00			
12:30	12:25~13:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 白石周史 定員: 25	12:15~12:45 <b>TILT</b>	
13:00			
13:30	13:30~14:15 <b>RITMOS</b> 村井千鶴 定員: 24	13:15~13:45 <b>TILT</b>	
14:00			
14:30	14:35~15:20 リラックスヨガ45 千葉博美 定員: 25	14:15~14:45 <b>TILT</b>	
15:00			
15:30	<b>Special Special</b> 15:40~16:40 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~マスタークラス~ 高橋雅俊 & Kaho 有料クラス 定員: 24 暗部	15:15~15:45 <b>TILT</b>	
16:00			
16:30		16:15~16:45 <b>TILT</b>	
17:00	17:00~17:45 <b>ZENSEE 氣</b> ~集中力×禅~ 長澤憲宏 定員: 25	17:15~17:45 <b>TILT</b>	
17:30			
18:00			
18:30		18:15~18:45 <b>TILT</b>	
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
- 暗闇照明クラス
- Special** イベントクラス

<b>LES MILLS BODYJAM</b> ~マスタークラス~	10:00~11:00
<b>萱沼美結菜</b>	
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!?!	

<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~マスタークラス~	15:40~16:40
<b>高橋雅俊 &amp; Kaho</b>	
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。