

# 1月4日(土)年始営業日

## 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。<br>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。 |
| <b>Special Special</b><br>10:00~11:00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>~マスタークラス~<br>長澤憲宏<br>定員: 24 隔週 |                            |  |
| 11:20~11:50<br><b>WOW! CORE</b><br>長澤憲宏<br>定員: 25  | 11:15~11:45<br><b>アイルレ</b> |  |
| 12:10~12:55<br>ベルビックストレッチ<br>石岡ゆか<br>定員: 25  | 12:15~12:45<br><b>アイルレ</b> |  |
| 13:15~14:00<br><b>Wow! HIP</b><br>アミー★<br>定員: 25   | 13:15~13:45<br><b>アイルレ</b> |  |
| 14:20~15:05<br>スリムフローヨガ45<br>成松阿留奈<br>定員: 25   | 14:15~14:45<br><b>アイルレ</b> |  |
| 15:25~16:10<br><b>RITMOS</b><br>廣田茂子<br>定員: 24   | 15:15~15:45<br><b>アイルレ</b> |  |
| 16:30~17:15<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>MASA<br>定員: 25   | 16:15~16:45<br><b>アイルレ</b> |  |
| <b>Special Special</b><br>17:35~18:35<br>リラックスヨガ<br>~年明けヨガ~<br>荻原香<br>定員: 25                           | 17:15~17:45<br><b>アイルレ</b> |  |
|  | 18:15~18:45<br><b>アイルレ</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
 
 隔週
 
 暗闇照明クラス
 
 Special
 
 イベントクラス

**Special Special**

**LES MILLS BODYCOMBAT**  
~マスタークラス~

**10:00~11:00**

**長澤憲宏**

お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？  
 暴れたくてうずうずしていたんではないでしょうか？  
 2025年初暴れですので休みに溜まった  
 脂肪とストレスをやっつけて2025年  
 最高のスタートダッシュをしていきましょう!!

**Special Special**

リラックスヨガ  
~年明けヨガ~

**17:35~18:35**

**荻原香**

お正月休み明けのカラダと心、  
 どんな感じでしょうか？  
 2025年の健康に過ごせませうようにと  
 お祈りしながらポーズを進め、  
 カラダと心を整えます。  
 最後はそれぞれの今年の抱負を瞑想します。

イベントクラスの予約開始  
 12月12日(木) お昼12:30~  
 ※手動の操作のため、前後する場合がございます。

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

モーニング会員様は1,100円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~22:00

※ジャグジーのご利用は21:30まで、プールエリアの利用時間は9:30~21:45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。