

2019 クリスマス 特別プログラム



12月22日 日曜日



12月23日 月曜日



	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール		スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	
10:00	GROUP fight グループファイト 10:30~11:30 KANI☆KANI ・中村(広) 65名					リフレッシュ体操 10:15~10:35 KANI☆KANI みんなて腹筋 10:50~11:10 中村(広)	定員 20名 ほぐ・トレ 10:30~10:50 定員 30名		ウォーキング 10:30~11:00 斎藤 24名	
11:00	UBOUND ユーバウンド 12:00~13:00 今村・武藤 49名	ベーシックヨガ 11:25~12:10 仲村 30名	ミニゲーム 11:00~11:20		エアロマラソン 初級 11:00~12:15 岩崎・関屋 80名	FACTOR F ファクターエフ 11:30~12:00 中村(広) 9名		Make美Body 12:10~12:30	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15~12:00 斎藤 24名	
12:00	MEGADANZ メガダンス 13:40~14:40 篠原・酒井 80名	フリータイム リラックス温床浴 12:30~13:30 30名 (ご自由にお試しく ださい)		アクアピクス 12:45~13:30 永田 40名	GROUP CENTERGY グループ センタージー 12:40~13:30 KANI☆KANI 50名					
13:00	エンハンスパワー 13:45~14:45 相崎 30名	有料	TRXトレーニング 13:30~14:00		GROUP fight グループファイト 13:45~14:30 中村(広) 80名	バーオソル 14:00~15:00 操神 30名	美脚・美尻 13:30~13:50			
14:00	インターバル トレーニング 15:00~16:00 牧野 50名	フリータイム リラックス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	無料	SUPヨガ 15:30~16:10 CHISA 8名	クリスマス ヨガ 15:00~16:00 yuki 50名	ピラティス 15:30~16:15 森田 30名	ミニゲーム 15:00~15:20			
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	<p>マークは人数制限がある為、当日にご来館を頂いてから 受付機にて予約をお願い致します。</p> <p>・クリスマスイベントの為、仮装しての参加OK! ・撮影可。但しSNSなどの掲載は写っている 方達に許可得てから掲載をお願い致します。 撮影登録申請して頂き撮影を許可させて頂きます。</p>					ラディカルパワー 19:15~20:15 おだ・今井 38名	ハンモックヨガ 18:45~19:45 オープン (初~中級) 中野 7名	ミニゲーム 19:30~19:50		
20:00	<p>全会員区分参加できます! *ディタイム会員様 22日(日)・23日(月)17時以降は スタジオ、ストレッチマット、更衣室、 スパエリアのみの利用となります。</p>					ZUMBA 20:40~21:55 篠原・森田 80名	クリスマス ヨガ 20:15~21:15 yuki 30名		アクアピクス 20:05~20:50 永田 40名	
21:00	<p>*ホットヨガ会員様 スタジオイベントのみ参加可能 予約の際はフロントスタッフへ ハーブ会員様限定イベント (ビジター様の参加は不可)</p>									
22:00						<p>仮装&撮影可能期間 12/22(日)~12/25(水)</p>				
23:00										

