

# 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	TRXトレーニング 13:30~14:00	エンハンスパワー 13:45~14:45 相崎 30名			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><b>全会員区分参加できます!</b> *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&amp;撮影可能期間 12/22(日)~12/25(水)</p>								
23:00									