



月	火	水	木	金	土	祝日
					19日	12日・26日
					10:50~11:20 ウェープリング 武居	10:50~11:20 太極舞 南沢
11:50~12:50 ヨガフロー 近藤	11:00~11:30 バランスボール 笠井	11:00~12:00 みんなで卓球 上原		10:30~11:15 シナプソロジー& バランスコーディネーション 丸山		
		16日・30日			11:30~12:20 RITMOS 武居	11:30~12:20 FUNエアロ 南沢
13:00~13:20 サーキットトレーニング 竹中	12:40~13:20 太極舞 丸山	12:40~13:10 パドル体操 上原	12:05~13:05 RITMOS 武居		12:30~13:15 BODY COMBAT 45 滝澤	
		9日・23日			13:30~13:55 バランスボール 大澤	
13:30~14:20 やさしいエアロ 日野	13:30~14:20 ZUMBA 山岸	13:30~14:20 FUNステップ 倉島	13:15~13:45 ウェープリングストレッチ 武居	12:50~13:10 ボールでストレッチ 小林		
		9日・16日			13:20~14:00 スタートエアロ 南沢	
		23日・30日			14:10~14:40 太極舞 南沢	
		13:30~14:20 FUNエアロ 倉島	13:55~14:45 やさしいステップ 日野	13:55~14:45 やさしいステップ 日野		
			14:55~15:45 シェイプヨガ 日野	14:55~15:45 シェイプヨガ 日野		
17:00~17:50 ズンパキッズ (カルチャー教室) 河西	17:00~18:00 書道教室 (カルチャー教室) 近藤				17:45~19:45 空手教室 (カルチャー教室) 小出	
19:10~20:00 やさしいヒップホップ 山岸	19:10~20:00 FUNエアロ 倉島	19:15~19:25 Full Body Training 大澤		19:20~20:10 ZUMBA 鈴木		
20:05~20:55 ZUMBA 山岸	20:10~20:40 バーベルエクササイズ 酒井	19:30~20:20 やさしいエアロ 日野	19:30~20:15 BODY COMBAT 45 滝澤	20:30~21:00 ウェープリングストレッチ 武居		
	20:45~21:35 やさしいエアロ 荒井	20:30~21:30 RITMOS 武居	20:30~21:30 FUNステップ 倉島			

祝日営業時間  
12:00~17:00

1月4日(金)  
新春特別営業  
11:00~15:00

【スタジオレッスン】  
13:30~14:00  
バランスボール  
大澤

1月5日(土)代行レッスン  
10:50~11:20  
太極舞  
丸山

11:30~12:20  
ヨガ  
丸山

営業時間  
月~金曜日  
10:00~22:00  
土曜日  
10:00~20:00  
祝日  
12:00~17:00

### お知らせ

- ☆1月の休館日 日曜日
- ☆1月1日(火)~3日(木)は年始休業の為、休館日になります。
- ☆1月4日(金)は新春特別営業の為、11:00~15:00までの営業になります。  
(この日に限り全会員がご利用頂けます)

は初めての方でもご参加頂けるプログラムです。  
の部分はレッスン時間や内容が変更になっています。



のサービスも  
ございます。

バランスボール  
火 11:00~  
土 13:30~  
 定員10名

ウェープリングストレッチ  
木 13:15~  
金 20:30~  
土 10:50~  
 リング貸し出し10名

☆お願い☆  
レッスン開始10分以降の途中入場は、安全面の問題と他のお客様へのご迷惑になる為、ご遠慮