


# 12月28日(日) 年末ラストレッスンスケジュール

9:30開館

Aスタジオ	Bスタジオ
	10:15~11:00 ビギナーSTEP 徳島
	11:15~12:00 ビギナーエアロ 徳島
	12:15~13:00 ZUMBA 土屋
13:15~14:00 Hi&Low 川田	13:15~14:15 グループブラスト60 NANAMI
14:15~15:00 ヨガ 飯塚	14:30~15:30 ダンスエアロ60 瀬畑
	15:45~16:45 グループファイト60 DAIKI
	17:00~18:00 グループセンチジー60 HITOMI
	18:15~18:45 ポールストレッチ 熊倉

19:30閉館

※デイトタイム会員の方は18:00までのご利用となります。

# 2026年1月12日(月・祝)

## 祝日特別スケジュール

9:30開館

Aスタジオ	Bスタジオ
	9:45～10:15 ストレッチ+筋トレ 臼井
10:30～11:15 ビギナーエアロ 高橋(淳)	10:30～11:15 らくらく筋トレ 芝入
11:30～12:15 ヨガ 新井	11:30～12:15 ビギナーSTEP 高橋
12:30～13:15 シェイプ 新井	12:30～13:15 グループファイト DAIKI
13:30～14:15 グループセンチー DAIKI	13:30～14:15 STEP1 沼尻
14:30～15:15 骨盤ナビ 高橋	14:30～15:15 ビギナーエアロ 沼尻
15:30～16:15 ダンスエアロ 高橋	15:30～16:15 はじめてのジャズダンス 成田
	16:30～17:15 ピラティス 成田
	17:30～18:15 グループセンチー NANAMI

19:30閉館

プールのご利用は16:00・ジムエリアのご利用は19:30までとなっております。  
デイトム会員の方は、18:00までのご利用です。