







【年末年始】スタジオスケジュール

12/27(金)~1/4(土)

	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月) ~1/1(水)	1/2(木)・3(金)	1/4(土)		
午前	ストレッチ&コア 中西 (40) 9:30~10:20	ボディシェイプ 田辺 (30) 10:00~11:00	朝ヨガ  中野 (45) 9:15~10:30	全館 休館日	レッス ンお休 み	ボディシェイプ 田辺 (30) 10:00~11:00		
	エアロ初級 中野 (30) 10:45~11:45	コアアタック 中山 (35) 11:15~12:05	ステップ&サーキット 佐藤 (25) 10:45~11:45			コアアタック 中山 (35) 11:15~12:05		
午後	ピラティス &ストレッチ  嶋岡 (45) 12:15~13:15	バーベルファイト 中山 (20) 12:20~13:20	ボディメイキング45 佐藤 (30) 12:00~12:45			バーベルファイト 中山 (20) 12:20~13:20		
	はじめてのフラ  籠倉 (35) 13:45~14:45	フローヨガ  akiko (35) 13:45~14:45					フローヨガ  akiko (35) 13:45~14:45	
						 ←シューズ不要マーク		

● 一般利用料金：高校生以上各210円 / ()内は定員数 30分前に窓口先着受付

●12月27日(金)~1月4日(土)は17時までの短縮営業となります

主競技場・柔剣道場・アーチェリー場・会議室・夜間スタジオの一般公開教室はお休みです