

# 2025年12月29日 特別プログラム

12 / 29 (月)			
アリーナ	フィット	ホット	プール
		10:00-10:50 スタンダードヨガ 吉住	
10:30-11:15 <b>ZUMBA®</b> 大庭			
	11:00-11:30 <b>OXIGENO</b> 薄		
11:45-12:30 ピラティス 土井		11:30-12:20 スタンダードヨガ 長	
	12:10-12:40 EasyBodyFIT 渡辺		
13:00-13:45 ボクササイズ 渡辺	13:15-13:35 トーンサイクル (姿勢改善)は 休講と致します。	13:00-13:50 やすらぎヨガ 薄	
14:10-14:55 インナービューティーヨガ 松尾		14:30-15:20 シェイプアップヨガ 吉住	
			15:00-19:00
15:30-19:00	15:30-18:30 脂肪燃焼 (トランポリン) JAZZ HIPHOP (初中級)		
ジュニア スクール			ジュニア スクール
※アリーナは ご利用 できません。	ストレッチ ヨガ 脂肪燃焼 (レゲトン) ピラティス		※プールは ご利用 できません。

営業終了 19:00 (プール15:00まで)