

12月年末イベント 特別タイムスケジュール

	12月23日(月)		12月25日(水)		12月27日(金)	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00						
10:30	10:30~11:15 やさしいエアロビクス はやし		10:30~11:15 ヨーガ やまぎし			
11:00					年末イベント ボディコンバット 11:00~12:00 たたみ しらいし おの すぎもり	
11:30	11:30~12:00 ボディコンバット30 こばやし		11:35~12:20 ZUMBA GOLD おがみ			
12:00						
12:30	12:25~13:10 ボディパンプ45 しらいし				12:30~13:15 ボディジャム&30 うえだ	
13:00						
13:30	【無料】 年末イベント 太陽礼拝108 13:30~15:00 いしやま ※途中の入退場OK!		13:35~14:20 ボディコンバット45 おの		【無料】 年末イベント キャンドルヨガ 13:45~14:45 うえだ	
14:00						
14:30			14:40~15:25 ボディバランスST45 いしやま			
15:00					15:15~15:45 ストレッチ オンラインレッスン	
15:30						
16:00	16:00~16:30 スッキリのび〜るピラティス30 オンラインレッスン		15:45~16:15 美腹トレーニング オンラインレッスン			
16:30			16:30~17:00 腸活ヨガ オンラインレッスン			
17:00	16:40~17:10 美姿勢エクササイズ オンラインレッスン		17:15~17:45 リンパ改善ストレッチ オンラインレッスン			
17:30	17:20~17:50 腸活ヨガ オンラインレッスン					
18:00	18:00~18:30 スタジオ清掃時間		18:00~18:30 スタジオ清掃時間			
18:30						
19:00	【無料】 Xmas 年末イベント ボディバランス 19:00~20:00 いしやま		【無料】 Xmas 年末イベント ボディコンバット 19:15~20:00 たたみ・しらいし		休講・変更案内 12月23日(月) 13:30~ピラックスヨーガ 休講 20:05~ボディコンバット時間変更 →20:15 12月25日(水) 18:30~ボディバランスFX 休講 20:00~ZUMBA時間変更 →20:30~ 12月27日(金) 10:30~腸活ヨガ 休講 11:30~ボディコンバット 休講 13:45~リラックスヨーガ 休講 16:00以降のレッスン全て休講 ※12月27日(金) 短縮営業 18時まで	
19:30						
20:00						
20:30	20:15~21:00 ボディコンバット45 おの		20:30~21:15 ZUMBA たたみ			
21:00						
21:30						
22:00						