

# 2021年-2022年 年末年始特別タイムテーブル

2021/12/27(月)			2021/12/28 (火)			2021/12/29 (水)			2021/12/30(木) ~2022/1/3(月)			2022/1/4 (火)			2022/1/5 (水)		
スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール
10:00~10:30 バレトン30 松葉 弥生			10:00~10:45 ヨガ45 福田 美紀			10:45~11:15 バトルミックス30 KEIKO						11:15~12:00 リトモス45 柳井 純子			10:45~11:15 エアロピクス初級30 KEIKO		
換気 タイム	10:30-11:00 はじめてガイダンス		換気 タイム	10:15-10:45 はじめてガイダンス		換気 タイム			換気 タイム	10:30-11:00 はじめてガイダンス					換気 タイム	10:30-11:00 はじめてガイダンス	
11:00~11:30 ヨガ30 松葉 弥生			11:15~12:00 リトモス45 柳井 純子			11:45~12:30 ヨガ45 山田 和子						11:15~12:00 リトモス45 柳井 純子			11:45~12:30 ヨガ45 山田 和子		
		岐阜島店で初めて ヨガをします！ ぜひ、ご参加下さい！						アロマver. いやされに来て下さい♪									アロマver. いやされに来て下さい♪
13:00~13:30 エアロピクス初級30 KUMIKO			13:00~13:30 エアロピクス初級30 杉本 敏美			13:00~13:30 エアロピクス初級30 亀山 真由美						13:00~13:30 エアロピクス初級30 杉本 敏美			13:00~13:30 エアロピクス初級30 亀山 真由美		
換気 タイム			換気 タイム			換気 タイム			換気 タイム			換気 タイム			換気 タイム		
14:00~14:30 バレトン30 KUMIKO			14:00~14:30 ストレッチポール30 石垣 和馬			14:00~14:30 ボディコン30 石垣 和馬						14:00~14:30 B-RAMP30 曾我 佳子			14:00~14:30 バトルミックス30 鈴木 玲真		
換気 タイム	14:30-15:00 はじめてガイダンス			14:30-15:00 はじめてガイダンス			今年最後のボディコン！！ 年末年始の ご馳走に備えましょう♪									14:30-15:00 はじめてガイダンス	
15:00~15:30 ピラティス30 加藤 理香																	
19:00~19:30 ボディコン30 北川 知奈						19:30~20:15 リトモス45 山本 泉						19:45~20:15 バトルミックス30 鈴木 玲真			19:30~20:15 リトモス45 山本 泉		
換気 タイム						換気 タイム						換気 タイム			換気 タイム		
20:00~20:30 ZUMBA30 織織 奈々恵	20:00-20:30 はじめてガイダンス		19:45~20:15 ボディコン30 石垣 和馬	19:45-20:15 はじめてガイダンス		20:45~21:15 バレトン30 加藤 理香						20:45~21:15 エアロピクス初級30 古田 征			20:45~21:15 エアロピクス初級30 古田 征		
							夜にはないバレトンに チャレンジ!! 是非ご参加ください♪										夜エアロ 是非ご参加ください♪

年末年始休館日

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。  
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。