



# 2021年度 年末年始 スタジオプログラム

【12/22更新】



	12/28 火曜日	12/29 水曜日	12/30 木曜日	12/31~1/3 金~月曜日	1/4 火曜日	
10時	整理券21名	整理券21名	整理券21名	休 館	整理券21名	10時
11時	やさしいエアロ 10:30~11:15 所 あけみ	やさしいエアロ 10:30~11:15 鈴木 由佳	やさしいエアロ 10:30~11:15 沼尻 祐子		やさしいエアロ 10:30~11:15 所 あけみ	11時
	整理券21名	整理券21名	整理券21名		整理券21名	
12時	おまかせストレッチ 11:35~12:05 所 あけみ	リラクゼーションストレッチ 11:35~12:05 鈴木 由佳	ポールストレッチ 11:35~12:05 沼尻 祐子		おまかせストレッチ 11:35~12:05 所 あけみ	12時
	整理券21名	整理券21名	整理券21名		整理券21名	
13時	リズム体操 13:00~13:40 中町 純子		整理券21名		リズム体操 13:00~13:40 中町 純子	13時
	整理券21名		やさしいエアロ 13:15~14:00 中町 純子		整理券21名	
14時	整理券21名		整理券18名		整理券21名	14時
	ボディコンディショニング 14:30~15:00 月岡 幸恵		ショートステップ 14:20~14:50 中町 純子		ボディコンディショニング 14:30~15:00 月岡 幸恵	
15時	整理券21名				整理券21名	15時
	ヨガ 15:30~16:15 月岡 幸恵				ヨガ 15:30~16:15 月岡 幸恵	
16時		整理券21名				16時
		ZUMBA 17:00~17:45 白井 梨紗				
17時		整理券21名				17時
		コアトレ 18:05~18:25 寺嶋 航平				
18時	整理券21名		忙しい年末・食べ過ぎる 年末、おうちでも短時間 で行えるトレーニングを 行います!!		整理券21名	18時
	やさしいエアロ 18:30~19:15 中町 純子				ファンクショナルトレーニング 19:00~19:45 田村 光絵	やさしいエアロ 18:30~19:15 中町 純子
19時	整理券21名		整理券21名		整理券21名	19時
	ショートストレッチ 19:35~20:05 中町 純子		リラクゼーションストレッチ 20:05~20:35 田村 光絵		ショートストレッチ 19:35~20:05 中町 純子	
20時						20時
21時					21時	
		施設利用時間 21:15 閉館 21:30		施設利用時間 21:15 閉館 21:30		

※ 12/31~1/3は年末年始休館となります