

クリスマス特別プログラム

	23 (日)	24 (月祝)	25 (火)
9:10			施設利用不可
9:30	グループセンタジー kugu 9:30(45分)※35名	ZUMBA いがっち 9:45(60分)	
10:00	↑ 整理券 9:00※35名	↑ 整理券 9:15※40名	
10:30	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)	ポップスダンス 佐々木 11:00(45分)	
11:00		↑ 整理券 10:30※35名	
11:30	パワーヨガ 山田 11:45(45分)	ソウルダンス 佐々木 12:00(60分)	
12:00		↑ 整理券 11:30※35名	
12:30	リフレッシュヨーガ 山田 12:45(60分)	ダンスエクササイズ Kugu 13:15(45分)	
13:00		↑ 整理券 12:45※35名	
13:30	★グループファイト AKANE 14:00(45分)	グループセンタジー Kugu 14:15(45分)	
14:00		↑ 整理券 13:45※35名	
14:30	マーシャル ワークアウトX プラト 渡邊 15:00(45分)	パワーヨガ 山田 15:15(45分)	
15:00		↑ 整理券 14:45※35名	
15:30	NIA(ニア) YUKI 16:00(45分)	リフレッシュヨーガ 山田 16:15(60分)	
16:00		↑ 整理券 15:45※35名	
16:30	ヨーガ YUKI 17:00(45分)		
17:00			
17:30			
18:00	18:00営業終了		
18:30	<p style="text-align: center;">このマークは 仮装大歓迎プログラムです。 サンタ・トナカイ お待ちしております★</p> <p style="text-align: center; color: orange; font-weight: bold;">年末年始休館日のお知らせ</p> <p style="text-align: center;">平成30年12月29日(土)～ 平成31年1月3日(木)まで 1月4日(金)より通常営業。</p>		
19:00			ZUMBA 堀井 18:45(45分)
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
			21:00営業終了

Christmas Eve
SPECIAL PROGRAM

12月24日 (月祝)

怒涛のダンス4連発!

ZUMBA(いがっち)

世界の様々な音楽で
楽しくダンシング!



9:45~10:45

ポップス
ダンス (佐々木)

あの人気の曲で
シンプルなダンス!



11:00~11:45

ソウル
ダンス (佐々木)

懐かしの
ソウルミュージックで
ゆったりダンス!



12:00~13:00

ダンス
エクササイズ (Kugu)

HIPHOPミュージックで
かっこよく踊ろう!



13:15~14:00



施設内での写真撮影は
ご遠慮ください。
写真を撮影される方は、
クリスマス期間のみ
受付付近に撮影ブースを
設けますのでそちらで
お願いいたします。

◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。
◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。

- 初めての方でも安心して
気軽に参加できるクラス
- レッスン・インストラクターに
変更のあるクラス
- 発声歓迎クラス!
- ジムご利用のお客様へ
発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。
館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

- ※プログラム開始10分後の途中入場は
危険ですのでお控えください。
- ※参加中のプログラムを途中で抜けて
整理券を取る行為はご遠慮ください。