

2017.12.23(土祝)天皇誕生日

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	バレエ初級75 11:00~12:15	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15	
12:00	藤岡 真梨	tomomi	溶岩ヨガ30 12:00~12:30
13:00	JAZZ HIPHOP初級60 12:30~13:30	UBOUND60 12:30~13:30 #43新曲発表会 ★高橋 聡	STAFF
14:00	ハタ・ヨガ60 13:45~14:45	MEGA DANZ60 13:45~14:45 #41新曲発表会	溶岩スリム30 14:00~14:30
15:00	ZUMBA 15:00~16:00	ボディメンテナンス60 15:00~16:00	STAFF
16:00	yume	今野 翼	
17:00	JAZZ DANCE入門90 16:30~18:00 ☆クリスマスソングに 合わせて☆ ~Christmas ver~	ファイドウ60 16:15~17:15 上別府 秀春	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00
18:00	MINAKO	アロマストレッチ30 17:30~18:00	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00
19:00	★ We Wish You a Merry Christmas ★ ★ And Happy New Year. ★		

★印はレッスン開始30分前にカウンターにて整理券を配布致します。

Lesson Information	
JAZZ HIPHOP	通常はヨガを担当して頂いている窪田IRのJAZZ HIPHOPクラスを12:30より行います。普段からダンスに多く携わっている窪田IRの貴重なダンスをご体験ください!
UBOUND60 MEGADANZ60	来年1月からスタートします新ナンバーの発表会をイベント形式でUBOUND/MEGADANZ共に実施致します。UBOUNDは通常通り25名の定員となります。
JAZZ DANCE入門	今回はクリスマス前という事でクリスマスソングに合わせた振り付けを90分じっくりと特別に行います!入門クラスとして実施しますのでダンスが初めての方も安心して参加頂けます☆

営業時間 10:00~20:00

2017.12.28(木)年末・特別営業

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	アロマポール30 11:00~11:30	ハタ・ヨガ60 10:30~11:30	
12:00	★STAFF	tomomi	
13:00	ZUMBA GOLD60 11:45~12:45	ヴィンヤサ・フローヨガ60 11:45~12:45	溶岩スリム30 12:30~13:00
14:00	佐野 志織	tomomi	STAFF
15:00	マットピラティス60 13:00~14:00	タヒチアンダンス 13:00~14:00	
16:00	佐野 志織	新崎 麻奈美	
17:00	ハタ・ヨガ45 14:15~15:00	UBOUND45 14:15~15:00	
18:00	しずか	★関崎 七海	
19:00	ビギナーステップ45 15:15~16:00	パワーヨガ60 15:15~16:15	溶岩ストレッチ30 16:00~16:30
20:00	★高橋 聡	しずか	STAFF
21:00	JAZZ DANCE初級 19:00~20:00	ありさ	溶岩デトックス30 19:00~19:30
22:00	アロマポール30 21:15~21:45	★STAFF	STAFF

2018.1.4(木)年始・特別営業

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00		アロマストレッチ30 10:45~11:15	
12:00	ハタ・ヨガ60 11:30~12:30	リトモス60 11:30~12:30	溶岩ヨガ30 12:00~12:30
13:00	ファンステップ45 12:45~13:30	UBOUND45 12:45~13:30	STAFF
14:00	パワーカーディオ60 13:45~14:45	トータルコンディショニング45 14:00~14:45	
15:00	ボディメンテナンス60 15:00~16:00	ファイドウ60 15:00~16:00	
16:00	古森 美紀	高橋 巨	
17:00	X-55 16:15~17:00	ピラティス45 16:15~17:00	
18:00	アロマストレッチ30 17:15~17:45	STAFF	溶岩スリム30 17:30~18:30
19:00	STAFF		STAFF

★印はレッスン開始30分前にカウンターにて整理券を配布致します。

Lesson Information	
リトモス60	年明け最初の特別営業PGになります。1月になりますので新曲ナンバーで実施しますので是非ご参加ください!
トータル コンディショニング	ツール(ボール等)を用いて主に自重負荷を利用して身体の調整をしていくクラスになります。人の身体は柔軟性・筋力を向上させて初めて身体は綺麗に整えられます。体幹・骨盤・下半身を中心に実施していきます。

営業時間 10:00~20:00