

2018.12.23(日祝)天皇誕生日

2018.12.24(月祝)振替休日

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	MEGA DANZ60 11:30~12:30 #45新曲発表会 小林 礼奈	
12:00	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	プラティス60 12:45~13:45 #45新曲発表会 ★村田 安希子	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
13:00	パワーカーディオ60 12:45~13:45 #45新曲発表会 ★村田 安希子	プラティス60 12:45~13:45 広井 薫	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
14:00	ヨガ60 14:00~15:00 海野 有希	ファイドウ60 14:00~15:00 #67新曲発表会 高橋 聡	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
15:00	ヨガ60 14:00~15:00 海野 有希	ファイドウ60 14:00~15:00 #67新曲発表会 高橋 聡	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
16:00	ヴィンヤサフローヨガ60 15:15~16:15 海野 有希	オキシジェノ60 15:15~16:15 #50新曲発表会 齋藤 香織	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
17:00	ボディメンテナンス60 16:30~17:30 古森 美紀	リトモス60 16:30~17:30 ◆Ritmos Last Dance◆ 齋藤 香織	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
18:00	X55 17:45~18:45 #57新曲発表 ★今野 翼	HOUSE 17:45~18:45 中野 雄祐	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
19:00			

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	ビギナーステップ45 11:15~12:00 ★高橋 聡	アロマリンパストレッチ60 X'mas ver 11:00~12:00 古森 美紀	HOT 溶岩お腹引き締めエクササイズ 11:30~12:00 今野 翼
12:00	JAZZDANCE初級 X'mas ver*ミ 12:15~13:15 南帆	美ボディピラティス 12:15~13:15 古森 美紀	今野 翼
13:00	JAZZDANCE初級 X'mas ver*ミ 12:15~13:15 南帆	美ボディピラティス 12:15~13:15 古森 美紀	今野 翼
14:00	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	UBOUND60 13:45~14:45 ◆Last joint◆ ★関崎 七海・高橋 聡	今野 翼
15:00	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	ファイドウ60 ◆X'mas ver◆ 15:00~16:00 磯邊 賢一	今野 翼
16:00	パワーカーディオ60 16:15~17:15 !先輩後輩ジョイント! ★戸田 義和・小林 礼奈	ボディメンテナンス60 16:15~17:15 今野 翼	今野 翼
17:00	パワーカーディオ60 16:15~17:15 !先輩後輩ジョイント! ★戸田 義和・小林 礼奈	ボディメンテナンス60 16:15~17:15 今野 翼	今野 翼
18:00	ストレッチポール30 17:30~18:00 ★STAFF	オキシジェノ60 17:30~18:30 ◆Last Lesson◆ 関崎 七海・村田 安希子	今野 翼
19:00			

HOT

HOT

自身の代名詞とも言える
リトモスを12月いっぱい
で引退される齋藤香織IR。
有終の美を飾ります!

関崎IRと聡IRの最後の
ジョイントレッスンです!弟子
は師匠から教わった全てを発揮
できるのか。。乞うご期待!!

関崎IRのもう一つのホーム
コートでもある遠赤ドーム
でのX'masヨガです!

願いをかけるX'masヨガ45
15:15~16:00
関崎 七海

入社時から背中を追ってきた村田
IRとの最後のレッスン☆
最初に習得したライセンス。オキ
シジェノで最後を締めくくります。

★We Wish You a Merry Christmas★

★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。

営業時間 10:00~20:00

★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。

営業時間 10:00~20:00