

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	ピラティス60 12:45~13:45 広井 薫	溶岩スーパーシェイプ 13:00~13:30 STAFF
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	ヨガ60 14:00~15:00 海野 有希	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	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	溶岩ヨガ 15:00~15:30 STAFF
16:00	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	溶岩ヨガ 15:00~15:30 STAFF
17:00	X55 17:45~18:45 #57新曲発表 ★今野 翼	HOUSE 17:45~18:45 中野 雄祐	溶岩ヨガ 15:00~15:30 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	溶岩デトックス 18:00~18:30 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	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	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發揮 できるのか。。乞うご期待！！
14:00	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	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！
15:00	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	願いをかけるX'masヨガ45 15:15~16:00 関崎 七海
16:00	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	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。
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	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。
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	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。
19:00			

★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