

# 大蔵第二運動場トレーニングルーム 年末特別プログラム

	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)
9			年末特別プログラム			
10	コース型教室 (ボディメイク プログラム参加者限定)	アロマヨガ60 9:30~10:30 広田	BODYCOMBAT60 9:30~10:30 【定員33名】Akiho	ストレッチ30 9:40~10:10西川	ピラティス60 9:30~10:30 粟國	ペルビック45(骨盤) 10:00~10:45 関口
11		シンプルエアロ& 筋コン60 10:40~11:40 【定員33名】黒澤		ストレッチ30 10:45~11:15高橋	シンプルエアロ45 10:50~11:35 【定員33名】黒澤	ストレッチ20 10:55~11:15 本村
12	UBOUND① 12:15~12:45 【定員20名】ARI *事前予約制*	ストレッチ30 11:50~12:20黒澤	ヨガ45 11:25~12:10 宙	ボクシングピ克斯60 11:45~12:45 【定員33名】西脇	ストレッチ30 11:45~12:15 太田(佳)	バランス コンディショニング45 11:25~12:10 本村
13	ストレッチ20 12:55~13:15 ARI	リセット& オリジナルエアロ60 12:30~13:30 【定員33名】前畠	ヒップホップ基礎30 12:20~12:50 【定員33名】宙	BODYPUMP45 13:00~13:45 【定員30名】黒澤	エンジョイエアロ& ペルビック45 12:30~13:15 【定員33名】前畠	ヨガ60 12:20~13:20 米村
14	BODYPUMP45 13:30~14:15 【定員30名】ARI	BODYPUMP45 13:45~14:30 【定員30名】スタッフ	バランス コンディショニング30 13:55~14:25 本村		ボクシングピ克斯60 13:30~14:30 【定員33名】西脇	
15	エンジョイエアロ45 14:30~15:15 【定員33名】IPPEI	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 【定員33名】黒澤	脂肪燃焼サーフィット20 14:35~14:55 本村	仮装deエアロ45 15:10~15:55 【定員33名】 ARI・黒澤	体幹トレーニング45 14:45~15:30 【定員33名】西脇	
16	ズンバ45 15:30~16:15 【定員33名】IPPEI	年越しヨガ45 15:45~16:30 福永	BODYPUMP60 16:10~17:10 【定員29名】 ARI・黒澤		【定員22名】 コアリラックス 15:45~16:00 入江	
17					レッスンご参加の際のお願い	
18	ペルビック45(骨盤) 18:30~19:15 前畠				皆様が安全で快適にご利用いただくために 以下の内容をご確認いただき、 ご了承の上ご参加ください。	
19	リズムトレーニング30 19:30~20:00 【定員33名】松本				◆ レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ 記入をお願いいたします。	
20	K-POPダンス45 20:10~20:55 【定員33名】松本				◆ レッスン参加は先着順となっております。 (UBOUNDは事前予約制)	
					◆ レッスン前の順番待ちは行わないよう お願いいいたします。	
					◆ 安全で効果的にご利用いただくために、 レッスン途中の入退場はご遠慮ください。	
					◆ 定員の記載のないクラスは40名となって おります。	
					◆ レッスン開始前・終了後はマット・器具等の 除菌清掃にご協力ください。	
					◆ 都合により教室内容・担当者の変更がある 場合がございます。	
					◆ 体調不良時は参加をお控えください。	
					◆ マスクの着用は任意となっております。	
					1月1日(木)~1月3日(土)のレッスンは休講です	

\*都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。 電話番号 080-8000-2709

## UBOUND事前申込方法

### ● 事前申込・先着順

UBOUND①→12/12(金) 9:00~  
UBOUND②→12/14(日) 9:00~

### ● 当日定員に空きがあった場合

UBOUND①→12/26(金) 9:35~  
UBOUND②→12/28(日)14:45~

上記時間より2階受付前で受付を開始  
いたします。

参加者名簿へお名前の記入を  
お願いします。