

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 栗國	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	自体重筋トレ20 10:20～10:40西川	シンプルエアロ45 10:45～11:30 【定員33名】 太田(佳)	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	ボクシングピクス60 11:45～12:45 【定員33名】西脇	ストレッチ30 11:45～12:15 太田(佳)
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】前畑	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】前畑
14	BODYPUMP45 13:30～14:15 【定員30名】ARI	BODYPUMP45 13:45～14:30 【定員30名】スタッフ	ヒップホップ45 13:00～13:45 【定員33名】宙		ボクシングピクス60 13:30～14:30 【定員33名】西脇	ヨガ60 12:20～13:20 米村
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	バランス コンディショニング30 13:55～14:25 本村		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	仮装deエアロ45 15:10～15:55 【定員33名】 ARI・黒澤		【定員22名】 コアリラックス 15:45～16:00 入江	
17			BODYPUMP60 16:10～17:10 【定員29名】 ARI・黒澤			
18			UBOUND② 17:25～17:55 【定員20名】ARI・黒澤 *事前予約制*	レッスンご参加の際のお願い 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。 ◆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。 ◆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。		
19	ペルビック45(骨盤) 18:30～19:15 前畑	<div>UBOUND事前申込方法</div> <div>● 事前申込・先着順 UBOUND①→12/12(金) 9:00～ UBOUND②→12/14(日) 9:00～</div> <div>● 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～</div> <div>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。</div>				
20	リズムトレーニング30 19:30～20:00 【定員33名】松本					
	K-POPダンス45 20:10～20:55 【定員33名】松本					
1月1日(木)～1月3日(土)のレッスンは休講です						

レッスンご参加の際のお願い

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。

- ◆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します。
- ◆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。

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