

12月26日(月)

12月27日(火)

12月28日(水)

12月29日(木)

	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	
10:00	10:15~11:00 リトモス45 平井			10:45~11:05 誰でもできる フィットネス 本堂	10:15~10:45 HIPHOP30 長谷川	10:15~10:45 総スタイル30 湯浅			10:15~11:00 フィットネスフラ45 市川	10:30~11:00 美スタイル30 田口			10:15~11:00 リラックス ヨガ45 鈴木(佳)	10:15~11:00 エアロ初級45 川上			10:00
11:00	11:20~12:10 かんたん ラテン エアロ50 及川	11:15~12:00 ボルドブラ 45 平井			11:00~12:00 エアロ初級~中級 60 湯浅	11:00~11:30 エアロ入門30 轟堂			11:15~12:00 エアロ初級45 田口	11:15~12:00 ピラティス45 市川			11:10~11:55 リトモス45 平井				11:00
12:00	12:20~13:20 エアロ初級~中級 60 及川				12:15~13:00 ボディバンプ 45 猪又/中西	12:15~13:00 バレトン45 MAYUMI			12:15~13:00 エアロ中級45 市川	12:15~13:00 ヨガ 45 田口			12:10~13:00 脂肪燃焼 エアロ 50 谷				
13:00	13:30~14:15 ボディ バランス45 大西				13:20~14:05 エアロ初級45 森			13:10~14:00 ZUMBA 水谷	13:15~14:00 アルファビクス45 鈴木(ひ)				13:15~14:00 ヨガ45 谷			13:15~13:45 VIPRGO スタッフ	13:00
14:00	14:30~15:15 エアロ初級45 小藪				14:15~15:00 リンパマッサージ 45 森	14:15~14:30 UBOUNDテック 14:30~15:00 UBOUND30 中西			14:15~15:00 ステップ初級45 鈴木(ひ)				14:15~15:15 ボディコンバット 60 猪又/大西				
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00				19:00~19:30 VIPRGO スタッフ	19:25~20:25 ボディコンバット 60 猪又			19:30~20:15 ZUMBA 小藪			19:00~19:20 お腹シェイプ スタッフ		19:00~19:30 ボディバンプ30 中西				
20:00	19:40~20:25 エアロ初級45 市川													19:45~20:00 UBOUNDテック 20:00~20:30 UBOUND30 中西			
21:00																	

21:00閉館(トレーニングは20:30終了)

23:00

