

# 2023年度年末年始プログラム(12月29日~1月8日)

## レッスン休講のお知らせ

### スタジオレッスン

2023年12月29日(金)~  
2024年1月5日(金)まで  
**全レッスン休講**

### プールレッスン

2023年12月29日(金)~  
2024年1月10日(水)まで  
**全レッスン休講**

2024年  
スタジオレッスン  
START!!



1月6日(土)

変更後

9:30-10:15  
ストレッチヨガ  
KIYOKO

11:30-12:15  
ウェープリング  
柳澤 美恵

12:25-13:25  
ヨガ  
柳澤 美恵

13:35-14:05  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
高橋 楓果

14:05-14:35  
LES MILLS  
BODYSTEP  
高橋 楓果

14:45-15:30  
完コピダンス  
麻由

15:45-16:30  
オリジナルエアロ  
熊谷 知子

16:45-17:30  
ラーニングステップ  
熊谷 知子

1月7日(日)

変更後

9:30-10:30  
POWER★ヨガ  
柳澤 美恵

10:45-11:30  
LES MILLS  
SH'BAM  
土屋 悟

11:45-12:15  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
土屋 悟

12:30-13:15  
骨盤調整ヨガ  
高木 裕子

13:30-14:15  
ジャイロキネシス  
高木 裕子

14:30-15:15  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
高橋 楓果

15:30-16:15  
中級ステップ  
熊谷 知子

16:30-17:15  
DOD HOUSE / ORKOUT  
DHWX  
熊谷 知子

17:30-18:30  
BAILA  
BAILA  
熊谷 知子

1月8日(祝・月)

変更後

9:45-10:45  
太極拳(初級)  
岸 美紀

10:55-11:55  
太極拳  
岸 美紀

12:05-12:50  
HIP-HOP  
HANA

13:00-13:45  
初級エアロ  
NAO

14:00-14:45  
中級エアロ  
NAO

15:00-15:45  
FIT★AERO  
こーき

16:00-16:45  
中・上級エアロ  
こーき

17:00-17:45  
中級ステップ  
こーき

18:00-18:45  
ナチュラル ボディメイク  
YUKA

短縮営業  
8:30-20:30  
(21:00退館)