




# プログラムスケジュール

## 12月24日(月) 振替休日

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	
10:00	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px;">                     ※デイトム、プラチナ会員様は、時間外利用料(540円/30分)でご利用いただけます。                      この機会に祝日限定のプログラムに参加してみませんか?                 </div>				10:00
11:00			<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">                      11:00~11:45                      グループRUN                      ライトサーキット                 </div>		11:00
12:00	 12:00~12:45 PELVIC YOGA KANAKO		<b>祝日限定プログラム</b> <b>グループファイト60 ★ジョイントレッスン★</b> 社員2人による初ジョイントです。 ダイナミックにエネルギーに動いて、汗をたっぷり流しましょう♪終わった後は気分爽快間違いなし!! <b>グループRUN ★トレイルサーキット★</b> 第2弾!! グループRUN 強度マックスのプログラムです。慣れてきた方は是非チャレンジしてみてください。終わった後は、汗だらです(笑) <b>ZUMBA60 ★クリスマスバージョン★</b> みんなで仮装して、楽しく踊りませんか? ワンポイントでももちろん仮装しなくても歓迎です!! 60分間たっぷりお楽しみください♪♪		12:00
13:00	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">祝</div> 13:00~14:00  SASAKI&KOTARO ジョイント				13:00
14:00	 14:15~15:00 ラディカルパワー 石井 			14:15~15:00 SUP YOGA KANAKO	14:00
15:00	 15:15~16:00 アロマリラックス 世良		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">祝</div>  15:15~16:00 グループRUN トレイルサーキット		15:00
16:00	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">祝</div> 16:30~17:30  ~クリスマスバージョン~ バル				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00

12/24月の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

-  定員制プログラムです。開始30分前から所定の場所にてチケットをお取り下さい。グループランは開始40分前から10分前が受付時間です。
-  運動になれていない方や運動初心者の方でも気軽に参加できるプログラムです。
-  遠赤外線の床暖房を使用し体の芯から温めます。