

12月24日(月) 天皇誕生日振替休日

	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	ジム	
10:00				
				女性らしい引き締めを目指したプログラム! ランナーに最適なコンディショニングの効果 が期待できます。
11:00		NEW! hot-fit 11:00~11:45 BOOTY YOGA MAKI		
12:00	NEW! 12:15~13:00 FATBURN™ EXTREME 丸岡・弘田			最高強度のエクササイズにチャレンジできる! 効果と効率を最大に追い求めたプログラム!
13:00	13:15~13:25 写真撮影タイム			「仮装OK!イベントプログラム」は、 仮装をしていなくてもご参加いただけます!! 「写真撮影タイム」はスタジオ内でのみ 自由に撮影可能です。
	13:30~14:15 RITMOS★PARTY 篠崎 万彩乃/松井 香織			
14:00	仮装OK!イベントプログラム			
	14:30~14:40 写真撮影タイム			
	 14:45~15:30 アブクラッシュSP 飯野・井福			なつかしのプログラム★ おなか周りのシェイプアップに たのしい体幹トレーニング!
15:00	仮装OK!イベントプログラム			
16:00	16:00~16:45 ハイ&ロー 三重野 和幸		  16:00~16:30 グループRUN ショートサーキット	
				脇山けいこのおすすめナンバー! クリスマスソング特集♪
17:00				

営業時間：10:00~20:00

トレーニング終了時間：19:30

デイトタイム・アクティブ・ナイト会員様は時間外利用料を¥1,620(税込)でご利用いただけます。



…ホットのクラスです。遠赤外線床暖房 HEATPLUSの効果で身体の芯から温まります。



初めての方に優しいフィットネスクラブ

フィットネスクラブレコ