

12月 クラス・クルーズレッスン

※ **ピンク**色がクラスレッスンです

	月		火		水		木		金		土	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:50												
11:40			ストレッチ 10:50~11:30				ボディ&バランス 10:50~11:30					週替わりクルーズ 10:50~11:30
12:30						シルクサスペンション 11:40~12:20						
13:00			美ボディ 12:30~13:10		ダンスミックス 12:30~13:10				自力整体 12:30~13:10			TYE4 1日
14:00	大浴場ヨガ 13:00~14:00		オノパンチ👏 13:10~14:10		大浴場ヨガ 13:00~14:00		エアロピラティス👏 13:20~14:20		ガクササイズ👏 13:10~14:10			健康教室 グリーン会場 8日
18:50						12/12のみ 健康教室 アクセスビル会場 13:40~14:20						自力整体 15日
19:40												健康教室 グリーン会場 22日
20:30	シェイプザサンド 19:40~20:20	シルクストレッチ 19:40~20:20	筋肉バスター 19:40~20:20		バランスボール 19:40~20:20		トランポリン 19:40~20:20		美尻 19:40~20:20	メディシンHIIT 19:40~20:20		
	MEGADANCE👏 20:30~21:30	TRX 20:30~21:10	トランポリン 20:30~21:10		ガクササイズ👏 20:30~21:30	シルクサスペンション 20:30~21:10	MEGADANCE👏 20:30~21:30	オノトレ 20:30~21:10	オノパンチ👏 20:30~21:30			

※ クルーズレッスンの詳細などは随時ホームページにて確認できるようになります。

※ 黄色のクルーズ(美ボディ・ダンスミックス)は1回分のご予約で月何回でも参加可能となります。

※ 12/11(火)より12/13(木)までホテルの施設点検の為、お休みとなります。尚、12/14(金)の開始時間は10時からとなります。

※ 12/24(月)は振替休日の為、お休みとなります。

※ クラス・クルーズレッスンは12/27(木)までとなります。

※ 12/29(土)は9時から13時までの営業とさせていただきます。

※ 年末年始の休業は12/30(日)から1/3(木)となります。