

グループエクササイズ スケジュール

12月31日(火)

| | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール |
|-------|---|---|--|--|
| 10:00 | | | | |
| | | 10:25~11:25 | 10:30~12:00 | <div data-bbox="932 483 1200 850"> <p>1000kcal Burn out !!</p> <p>脂肪を燃やせ～</p> </div> |
| 11:00 | 10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ |  CENTERGY 60 篠原文香 |  RIDE 90 定員 13名 チームライド | |
| | | | おすすめ | |
| 12:00 | 11:50~12:35 ピラティス45 村山ふみ | 11:40~12:40  BLAST 60 KOH | | |
| 13:00 | | 13:00~14:30  POWER 90 定員30名 チームパワー | <div data-bbox="644 1052 1145 1352"> <p>90分筋肉を使い続けろ！ 一年の締めはパワーで 決まり!! 年末年始の暴飲暴食が チャラに！？</p> </div> | |
| 14:00 | | 14:50~16:20 ～煩惱を取り除こう～ 108回太陽礼拝 篠原文香 | | |
| 15:00 | | | <div data-bbox="727 1439 1234 1700"> <p>太陽礼拝には 「礼拝毎に1つの煩惱を浄化する」という意味 があります。108の煩惱を浄化しスッキリと 新たな年を迎えましょう♪</p> </div> | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | 17:00 CLOSE | | | |