

12月2日(日)

12月9日(日)

12月16日(日)

12月23日(日)

Main schedule grid showing time slots (7:00-18:00) and activities for Aスタジオ, Bスタジオ, and 3Fハイクフィールド across the four dates.

⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明で行うクラス

Summary table with 4 columns corresponding to the dates, detailing activity names, levels, and descriptions.

12月24日(月)祝日

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fバイク フィールド
8:00			
9:00			
10:00	女性限定 ハンモック 10:15~10:45 いずれか1つ	健幸体操 (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	
11:00	ハンモック 11:00~11:30 chie	ポカポカレッスン ピラティス 11:30~12:10 田畑 智奈美	バイクチャレンジ 11:00~11:20 笹原 賢志
12:00	ZUMBA 12:00~12:40 片岡 暁音	リフレッシュバレエ 12:30~13:10 chie	
13:00			Fieldピラティス 13:00~13:30 片岡 暁音
14:00	ポップミュージック AERO 13:15~14:00 和山 浩二	ヨガ 13:45~14:45 秋山 典子	
15:00	バランスボール 14:30~15:00 和山 浩二		LesMILLS RPM 14:45~15:15 佐藤 洋平
16:00	エアロ JACK 15:30~16:15 杉山 多智子		
17:00			
18:00			

お知らせ

- 年末年始の休館日にお気をつけ下さい。
(年末年始の休館日12/5.15.25.29~1/2.5.15.25 1/3.4特別営業10:00~19:00)
- 1月~日祝日の営業終了時間は19:00となります。
- 会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます！
- 駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。又、ご利用時以外やステッカーのない駐輪は、駐輪代3000円いただきます。
- ※一回限り駐輪の場合はチェックイン時108円(原付バイク162円)お支払い下さい。




皆様が快適にご利用いただけるようルール・マナーのご協力をお願いします。

35周年有難うございました!
今後ともご愛顧の程お願いいたします。

**ボルダリング
3Fフィールド**

《12/24(祝.月)スケジュール》
※フロントにてお申込下さい
10:15 ~10:45/11:00~11:30 スタート
13:30 ~14:15 初級

~毎月21日は体験会実施中!!~

-  → どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。
-  → 初級クラスです。運動量が少し上がります。
-  → シューズ不要です。

※バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にはお越し下さい。

 ⇒ ポカポカレッスン⇒専用パネルで暖めた室内でのレッスン・タオルと水分をご持参下さい(30℃ 湿度50~60%目安)

●都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
●有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
●安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮下さい。
●定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。予めご了承下さい。
●整理券はフロントにて配布します。(JUMPは開始30分前~)

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により変更有
営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)

スケジュール担当 梅原・石井・上村



TEL/075 (255) 1361