

12月28日（日）

年末特別プログラム

	スタジオ		プール												
	A	B	25m					20m							
10:00			1	2	3	4	5	1	2						
10:30	10:30	10:20 ピラティス① VR	12:55												
	リラックスヨガ 60 八重樫 美由紀 定員：32名	10:45 ピラティス② VR													
11:00		11:10 HIIT強度【弱】 VR													
11:30	11:45	11:45													
12:00	LES MILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名	ボールストレッチ25【上肢編】 VR													
12:30		12:20 ボールストレッチ25【下肢編】 VR													
13:00	13:00														
13:30	LES MILLS ボディコンバット 60 佐藤 亜希子 定員：32名	ヨガ 45 佐々木 智美 定員：20名								マスターズ 練習					
14:00															
14:30	<div>24時間認証ご登録でマシンジムエリア14:30以降も ご利用可能！！ 未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム14:30まで プール14:30まで (浴室は15時に退館できるようご利用ください)</div>														
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															

【年末短縮営業時間】10:00～15:00 ※ミッドナイトモーニング会員様は2025年12月28日15:00～2026年1月4日10:00まで

※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。

スポーツアカデミー新城