

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							
11:00	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							
11:30	11:45	11:10 HIIT強度【弱】 VR							
12:00	LESMILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名	12:20 ポールストレッチ25【上肢編】 VR							
12:30		12:20 ポールストレッチ25【下肢編】 VR							
13:00	13:00		12:55						
13:30	LESMILLS 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		マスターーズ 練習					
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00	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！！								
16:30	未登録の方は運動施設ご利用終了時間								
17:00	マシンジム14:30まで プール14:30まで								
17:30	(浴室は15時に退館できるようご利用ください)								
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