

12月29日(日) 年内最終営業日プログラムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキットルーム	プール
	10:00 OPEN				
10:00					
10:30	定員34名		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f7fa;"> 10:30~12:30 【野外イベント】 七草マラソン試走会 石川・遠藤 ※現地集合・解散 </div>		
11:00	10:45~ ボディパンプ 60分 中村				
11:30					
12:00	定員34名		10:00~ FREE タイム	10:00~ FREE タイム	
12:30	12:10~ ボディコンバット 60分 中村				
13:00					
13:30	定員34名	定員15名			【有料】 ※フロント申込 定員25名
14:00	13:40~ ラテンダンス 45分 小早川	13:35~ オリジナルライド 45分 中村			13:30~ 年忘れ煩惱スイム 54本 or 108本 90分 石川、土岐、 太田、伊勢
14:30	定員34名	定員15名			※3コース使用
15:00	14:45~ ボディアタック 45分 新井	14:45~ フローヨガ 45分 入澤			
15:30					
16:00	16:00 CLOSE				
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					

※12月22日(日)10:00~予約受付