

2024年12月29日 年末短縮営業

プログラムタイムスケジュール

12/29 (日) 年末プログラム				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリーコース
9:00		9:45~10:00		5
10:00		肩こり腰痛対策ストレッチ 榊谷 豪一(VR)		
10:30	10:15~11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:15~10:55 ベリーダンス初級 Miyo(VR)		
11:00				
11:30	11:15~11:45 ポールストレッチ 水沢 充裕	11:15~11:40 HIIT 萩山 はるか(VR)		
12:00	12:00~12:15 ウエストシェイプ♡ 水沢 充裕	12:00~12:30 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		
12:30				
13:00	12:35~13:20 ZUMBA Chie	12:45~13:15 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)		
13:30		13:30~14:20 バーニングファイター 大串&榊谷(VR)		
14:00	13:50~14:30 ヒーリングフローヨガ 〈背中・バランス〉 神崎 卓子			
14:30				
15:00	マシジム有人営業 9:30~14:45 / プールフリー利用 9:30~14:45			

24時間利用可能な方以外のチェックアウト時間: **15:00まで**
マシジムエリア **14:45まで** プールエリア **14:45まで**
(以降は24時間利用可能なお客様のみ、無人営業を利用可能)

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページの予約」からご利用ください。参加枠を確保することができます。

予約のある番号(場所)は、入場のタイミング問わず、ご予約された方の場所となります。

当日、予約なしでご参加希望のお客様は、お手数ですが、ご自身のマイページより

予約の入っていない(空いている)場所をご確認の上、ご参加ください。

ご予約いただいたお客様は、**無断で不参加**となりますと、当日参加したいお客様が参加できなくなりますので、

必ずレッスン開始10分前までにキャンセル登録をお願いいたします。

ALICE
SPORTS CLUB