

2026 1月12日 (月・祝)

成人の日祝日特別プログラム

📱 Web予約受付開始日・・・1/10(土) 21:15～



時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX ※HYROX会員様のみ
10:00			
11:00	リズムボディエクササイズ &ストレッチ 10:45～11:45 📖 NON	ベーシックリンパ ストレッチ 10:45～11:45 📖 古森 美紀	HYROX ★★ 10:30～11:30 📖 STAFF
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:00～13:00 📖 NON	ボディメイクピラティス 12:00～13:00 📖 古森 美紀	OPEN GYM 11:45～12:45
13:00			HYROX 13:00～15:00 ※実践を想定した内容 詳細は別紙参照 要予約 (定員10名) STAFF
14:00	オリジナルエアロ 13:30～14:30 📖 ★甲斐 朱子	HIP HOP 13:15～14:15 📖 MANAMI	
15:00	ラテンエアロ 14:45～15:30 📖 ★甲斐 朱子	↓【定員35名】 UBOUND 14:45～15:30 📖 ★むー	
16:00	社交ダンス初級 15:45～16:30 📖 佐藤 満	大人のファイドウ 15:45～16:45 📖 ★青柳 凜華・磯邊 賢一	HYROX 16:00～18:00 ※実践を想定した内容 詳細は別紙参照 要予約 (定員10名) STAFF
17:00	社交ダンス中級(有料) 16:35～17:20 📖 佐藤 満		
18:00	リズムボディ エクササイズ&ストレッチ ストレッチで体をほぐし、リズムに合わせながら体を動かします。 ステップをしたり、筋肉トレーニングをしたり、ストレッチでゆるめたりと、クールダウンまでおこなっていきます。 音楽に合わせて身体を動かす事を楽しむクラスです。	大人のファイドウ 成人の日なので、いつもとちょっと雰囲気を変えてやります！ 青柳&磯邊のジョイントで盛り上げます！	OPEN GYM 18:15～20:00
19:00			