

## 【日曜日のレッスン】

### 【12/1】

13:45~14:45

「THE TRIP」太田(知) 第2スタジオ  
(予約制)

14:00~15:00

「group centergy」野中 第1スタジオ

15:15~16:15

「ZUMBA」河西 第1スタジオ

16:30~17:30

「ペリーダンス」前島 第1スタジオ

### 【12/8】

13:45~14:45

「メガダンス」山岸 第1スタジオ

15:00~16:00

「ZUMBA」太田(知) 第1スタジオ

16:15~17:15

「THE TRIP」河西 第2スタジオ  
(予約制)

### 【12/15】

13:00~14:00

「THE TRIP」太田(知) 第2スタジオ  
(予約制)

14:00~15:00

「メガダンス」山岸 第1スタジオ

15:15~16:15

「ZUMBA」河西 第1スタジオ

16:30~17:30

「ペリーダンス」前島 第1スタジオ

### 【12/22】

13:45~14:45

「ラテンエクスプレスコンサルサ®」  
甘利 第1スタジオ

15:00~16:00

「ZUMBA」太田(知) 第1スタジオ

16:15~17:15

「THE TRIP」河西 第2スタジオ

### 12/29(日)

LESMILLS プログラム  
年末スペシャル

1日かけてのスペシャルレ  
ッスンです！詳細は別紙にて掲

### 日曜日・祝日

#### 【ホットヨガ】(予約制)

/1 11:00~ 担当;西村  
15:00~ 担当;小林

/8 11:00~ 担当;西村  
15:00~ 担当;池田

/15 11:00~ 担当;小林  
15:00~ 担当;池田

/22 11:00~ 担当;大熊  
15:00~ 担当;池田

/29 11:00~ 担当;大熊  
15:00~ 担当;池田

#### 12/11(水)のみ

21:45~22:15

「ファットバーンエクストリーム」  
有井  
体験レッスンをおこないます。

#### 12/14(土)のみ

13:40~14:10

「ステップ初級」第1スタジオ

14:30~15:30

「リトモス」第2スタジオ  
桶屋 が追加されます。

#### 【WEB予約について】

第2、3スタジオの一部、ホットヨガス  
タジオのプログラムはWEB予約制と  
なっております。

(※詳細は別紙をご覧ください。)  
まだ未登録の方は、フロントにて  
初回設定用のQRコードとパスワード  
の記載されたレシートをお受け取り  
いただき、登録をお願いいたします。

**毎月25日午前10:00~**

翌月の予約を開始いたします。