

年末特別タイムテーブル

2024年
クリスマス&年忘れ

	12/23(月)			火	12/25(水)			12/26(木)			12/27(金)			12/28(土)			12/29(日)			
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	
10:00																				
10:30	10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子	10:30~11:15 仮装OK			10:30~11:15 かんたん エアロ 大熊明美	10:30~11:15 ピラティス 小原洋子		10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 野中史子	10:30~11:15 フラダンス AKEMI	10:30~11:15 仮装OK X'mas Song でフラダンス	10:30~11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子	10:30~11:15 ラテンエクスペ リメンタルサ 甘利彰子								
11:00		11:30~12:15 かんたん ステップ 甘利彰子			11:30~12:30 ZUMBA® 大熊明美	11:30~12:30 シニア バランス 山崎可菜子	11:30~12:15 かんたん ステップ 小原洋子	11:30~12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:30~12:15 ヨガ45 野中史子		11:20~12:05 初級 ピラティス 後藤知子									
12:00		11:40~12:25 アクティブ ストレッチ 倉崎直子			12:50~13:50 ラテンエアロ 甘利彰子	12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子	12:45~13:30 シニア ステップ 山崎可菜子	12:30~13:15 かんたん ステップ 山崎可菜子	13:00~14:00 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子		12:15~13:00 燃焼 ステップ 山崎可菜子	12:15~13:00 シニア エクササイズ 後藤知子	12:10~12:40 ボディ コンバット30 土屋悟							
13:00	12:35~13:20 走らない エアロ 大熊明美	13:00~13:45 筋トレ教室 初級 倉崎直子												12:55~13:40 ボディ ステップ45 土屋悟						
14:00	13:35~14:35 骨盤調整ヨガ® 大熊明美		14:00~14:45 ストレッチ ボール 後藤知子		14:20~15:05 走らない エアロ 阿部紗織	14:00~15:00 ゆうふる はつらつ体操 教室 後藤知子	14:15~15:15 フラダンス 入門 AKEMI	14:00~14:45 燃焼 ステップ 阿部紗織	14:15~14:45 ボディコンバット30 土屋悟		13:15~14:15 ZUMBA® 河西陽子	13:15~14:00 リラックス ストレッチ 山崎可菜子								
15:00					15:20~16:05 ピラティス 阿部紗織						14:30~15:15 レズミルズ ダンス 土屋悟	14:20~14:50 レズミルズ トーン 塚田洋子								
16:00													14:20~14:50 レズミルズ トーン 塚田洋子							
17:00													15:00~15:45 ボディ バランス45(FX) 塚田洋子							
18:00													15:00~15:30 ボディ アタック30 土屋悟							
19:00	18:45~19:15 レズミルズ パー 掛川万紀子		18:30~19:15 ヨガ45 後藤知子		18:30~19:15 走らない エアロ 掛川万紀子								18:30~19:00 レズミルズ パー 掛川万紀子							
20:00	19:30~20:30 汗かき エアロ 掛川万紀子				19:30~20:00 レズミルズ ダンス30 掛川万紀子								19:15~20:15 ボディ アタック 掛川万紀子							
21:00	20:15~21:00 KICK OUT 堀籠亜紀				20:15~21:15 ボディ コンバット 掛川万紀子								20:25~21:25 ボディ ジャム 掛川万紀子							
22:00																				

このマークのあるレッスンは
ゆうふるtanaka利用者ならどなたでも参加できます。
入館料510円+受講料200円で参加可。
月利用券の方はそのまま参加できます。

感染症対策について

- ◆3階スポーツゾーンでのマスク着用は、お客様ご自身の判断となります。
- ◆インストラクター、スタッフはマスクを着用する場合がございます。
- ◆引き続き、基本的な感染対策にご協力お願い致します。

スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆ 入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
- ◆ 途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆ インストラクターの都合により、プログラムが休講・変更になる場合がございます。その際はゆうふる公式アプリ、館内掲示板でご案内させていただきます。
- ◆ このマーク内の数字は人数制限のあるレッスンとなります。レッスン開始10分前にスタジオ入口にて整理券を配布致します。定員になり次第締め切らせて頂きます。ご了承下さい。

←太枠になっている部分は通常タイムテーブルと変更
になっています。
(時間変更・プログラム変更・仮装OK等)

☆3階 スポーツゾーンからのお知らせ
《マシンジム営業時間》10時00分～21時00分（日曜10時00分～18時00分）定休日 毎週火曜日です。

♣ スタジオプログラムの休講等のご案内は公式アプリ・X・HPでご覧いただけます。(QRコードは裏面です。)