

# 大晦日特別プログラム

## 12月31日(日)



日曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
10:30~12:00 108回太陽礼拝 ヨガ YOSHIE & Narumi	10:30~11:00 108回スクワット 清水 智弥	
	11:20~11:50 108回ブリッジ 網谷 沙鈴	
12:20~13:05 ZUMBA45 松井 拓人	12:20~12:50 TOP RIDE30 永藪 采佳	12:20~13:50
13:20~14:05 リトモス45 YUUKA	13:20~13:50 UBOUND30 永藪 采佳	108回スイム 若槻 聖也
14:25~15:10 BODY COMBAT45 大山 聡	14:20~14:50 筋コンディショニング30 YUUKA	
15:30~16:15 LesMills CORE45 大山 聡	15:20~15:50 BODY ATTACK VR	
	16:00~16:30 BODY BALANCE FX VR	

### 108回太陽礼拝

今年もやってきました太陽礼拝  
ヨガ！一つずつ煩惱を消し去り  
集中力や体力を是非アップ  
させましょー！  
担当は今年も定番のYOSHIE IR  
とNarumi IRです☆彡



### 108回スイム☆

年内最後！年内一度！の  
108回大泳チャレンジ！！  
泳ぎ納めに是非とも！！  
担当はB-fit千里の若槻  
こと 若槻 聖也 です☆  
※定員(当日先着順)20名。  
11人以上で 2コース使用  
予定 となります。



### 108回スクワット& ブリッジ☆

煩惱を取り去り、108回の  
自重トレーニングにより脚力や  
股筋  
を自身のウエイトと重力と闘い  
鍛え上げます！  
各担当はB-fit千里  
スーパーマッチョ清水君と  
網谷さん です☆



今年も1年大変お世話になりました♪  
皆様のご健康でご多幸あります様に・・・☆  
良いお年をお迎えくださいませ(〇) /

