



特別レッスンプログラム



	12月23日(金) 祝日			12月24日(土)			12月25日(日)			12月26日(月)			12月28日(水)			12月29日(木) 最終営業			
	1階スタジオ	2階エアロ	プール	1階スタジオ	2階エアロ	プール	1階スタジオ	2階エアロ	プール	1階スタジオ	2階エアロ	プール	1階スタジオ	2階エアロ	プール	1階スタジオ	2階エアロ	プール	
10:00																			
10:30	10:30 はじめてエアロ 45 新藤	10:20 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 ドライトレニング30 川村	10:30 イブ大コラボメガダンス 60 知香・齊藤	10:30 ピュアヨーガ 60 加藤	10:30 スタート・ターン 30 菅原	10:30 初めてエアロ 45 伊東	10:30 ピュアヨーガ 60 高橋麻子		10:30 はじめてエアロ 45 知香	10:30 ハワイアンフラ 75 増田	短期水泳教室	10:30 ファットパーター 45 相馬	10:20 太極拳 60 中曾根	短期水泳教室	10:30 マサラパンクラ 60 新藤	10:40 オキシジェノ 45 佐藤	10:30 水中ジョギング 30 千葉	
11:00						11:00 呼吸練習 クロール 30 菅原													
11:30	11:30 簡単・腹筋中トレーニング 30 新藤	11:30 ステップサーキット30 菅原	11:00 メニューマスターズ 75	11:45 オキシジェノ 60 知香・齊藤	11:45 青竹 15	11:30 ガンバレ 青泳ぎ 30 菅原	11:25 ボディメイク 45 伊東			11:30 メガダンス 45 知香	12:00 青竹 15		11:25 ファンキーダンス 45 立花	11:30 パレトン 45 相馬	11:45 脂肪バイバイ 30 川村	11:45 マサラパンクラ 60 新藤	11:35 ボディメイク 45 伊東	11:00 青泳ぎ 30 菅原	
12:00						12:00 はじめて パタフライ 30 菅原							11:45 ピラティスサーキット 60 立花	12:30 メニューマスターズ 60	11:45 ラディカルパワー 45 佐々木	12:00 はじめてパタフライ 30 菅原	11:30 平泳ぎ 30 菅原	12:00 はじめてパタフライ 30 菅原	
12:30						12:05 ダンベル 15							12:20 ピラティスサーキット 60 立花	12:30 リフレッシュ ヨーガ 60 高橋美香	12:45 ラディカルメドレー 90	12:25 ストレッチ 15	12:30 ラディカルメドレー 90	12:30 ラディカルメドレー 90	
13:00	12:45 メガダンス 45 知香	12:30 英会話(有料) ダニエル				12:30 脂肪バイバイ 45 菅原							13:30 サルサ&ラテン ベリー	13:30 サルサ&ラテン ベリー					
13:30																			
14:00	13:45 ZUMBA 45 知香	14:00 オキシジェノ 60 佐藤				13:00 ラディカルパワー 60 佐々木							14:20 HIP HOP 60 巖石	14:45 HIP HOP 60 巖石					
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			

休館日



クリスマスを
ファイトウ75で
盛り上げよう!!
ケーキの前にパワフル
レッスン

19:00閉館

2016年を振り返る
ファイトウスペシャルです。
今年のナンバー
NO.55~NO.58を
楽しみましょう!

21:30閉館

青森Rラストレッスンです★
沢山のご参加をお待ちいたしております。

19:00閉館

今年最後のレッスン!
動き納めをして、
正月休みに備えよう!

最終レッスンは、パウの
美魔女3名でレッスンを
リードします。
さあ、パウの美魔女は誰?

人気クラスを
今日は特別に、
初めてにも
チャレンジ
してみよう

マサラパンクラ
で締めくり!

踊り取めの
75分!!

この2人のコラボ
は、これが最後。
2本続けてどうぞ

いつもより15分
長い初めてエアロ
で行ないます

お喋り集中の
30分間です

45秒2周で
動きますヨ