

# 年末特別プログラム 12月22日(日)~28日(土)

| 12月22日(日) |                      |     | 12月23日(月)            |                       |                       | 火      | 12月25日(水) |                        |                       | 12月26日(木)                        |                       |                          | 12月27日(金)             |                          |                        | 12月28日(土)                   |                    |                        |                        |  |
|-----------|----------------------|-----|----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|-----------|------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|------------------------|--|
| 1階スタジオ    | 2階スタジオ               | プール | 1階スタジオ               | 2階スタジオ                | プール                   |        | 1階スタジオ    | 2階スタジオ                 | プール                   | 1階スタジオ                           | 2階スタジオ                | プール                      | 1階スタジオ                | 2階スタジオ                   | プール                    | 1階スタジオ                      | 2階スタジオ             | プール                    |                        |  |
| 10:00     |                      |     |                      |                       |                       | 休<br>館 |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |
| 30        |                      |     |                      |                       |                       |        |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |
| 11:00     | 10:30 練習18法 45 熊谷    |     | 10:30 はじめてエアロ 45 土信田 | 10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋   | 10:30 水中エアロビクス 45 岡田  |        |           | 10:30 ファットバーナー 45 相馬   | 10:15 太極拳 60 中曽根      | 10:30 水中ウォーキング & コンディショニング 45 岡田 | 10:30 ZUMBA 45 新銀     | 10:15 オキシジェン 60 佐藤       | 10:30 アクアサーキット 30 愛部  | 10:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀 | 10:30 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田 | 10:30 はじめてマスターズメニューマスターズ 75 | 10:30 ZUMBA 45 知春  | 10:30 ピュアヨガ 45 加藤      |                        |  |
| 30        |                      |     |                      |                       |                       |        |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |
| 12:00     | 11:00 はじめてエアロ 45 伊東  |     | 11:30 メガダンス 45 知春    | 11:30 ステップサーキット 30 佐藤 | 11:15 ショートスイム 60      |        |           | 11:30 ファンキーダンス 45 立花   | 11:30 バレトン 45 相馬      | 11:15 メニューマスターズ 60               | 11:30 ラディカルパワー 45 景子  | 11:30 ボディシェイプサーキット 30 秋田 | 11:00 はじめてマスターズ 60    |                          |                        |                             | 11:30 メガダンス 45 知春  | 11:30 パラフェイサーキット 30 秋田 | 45秒<br>2周              |  |
| 30        |                      |     |                      |                       |                       |        |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |
| 13:00     | 12:00 ZUMBA 45 知春    |     | 12:30 ラディカルパワー 45 黒澤 | 12:30 オキシジェン 45 知春    | 12:15 水中ウォーキング        |        |           |                        | 12:30 はじめてピラティス 45 立花 | 12:15 スタート・ターン 30 愛部             | 12:30 ファイトウ 45 景子     | 12:20 係辞&ストレッチ 30 秋田     | 12:00 はじめてスイミング 30 愛部 | 12:00 中級 バタフライ 30 阿部     | 11:45 かんたんステップ 45 伊東   | 11:45 ハワイアンフラ 60 川村         | 11:45 初級クロール 30 景子 | 11:30 メガダンス 45 知春      | 11:30 パラフェイサーキット 30 秋田 |  |
| 30        |                      |     |                      |                       | 12:30 はじめてスイミング 30 阿部 |        |           |                        |                       | 12:45 上級平泳ぎ 30 阿部                |                       | 12:30 初級平泳ぎ 30 愛部        | 12:30 初級平泳ぎ 30 阿部     | 12:30 中級平泳ぎ 30 阿部        | 11:45 かんたんステップ 45 伊東   | 11:45 ハワイアンフラ 60 川村         | 11:45 初級平泳ぎ 30 景子  |                        |                        |  |
| 14:00     | 13:00 ラディカルパワー 45 景子 |     |                      |                       | 13:00 初級クロール 30 阿部    |        |           | 13:30 サルサ & ラテン 45 パリー | 13:30 ハワイアンフラ 45 川村   | 13:15 上級クロール 30 阿部               | 13:30 はじめてエアロ 45 井上寛司 | 12:30 初級背泳ぎ 30 愛部        | 12:30 初級背泳ぎ 30 阿部     | 12:30 中級背泳ぎ 30 阿部        | 13:00 オキシジェン 45 佐藤     | 13:00 ハワイアンフラ 60 川村         | 12:30 初級平泳ぎ 30 景子  | 12:30 下半身トレ            |                        |  |
| 30        |                      |     |                      |                       | 13:00 中級クロール 30 愛部    |        |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |
| 15:00     | 14:00 ファイトウ 60 景子    |     |                      |                       | 13:30 初級バタフライ 30 阿部   |        |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |
| 30        |                      |     |                      |                       | 13:00 上級バタフライ 30 阿部   |        |           |                        |                       |                                  |                       |                          |                       |                          |                        |                             |                    |                        |                        |  |

22日~25日は、クリスマス仮装デー

19:00閉館

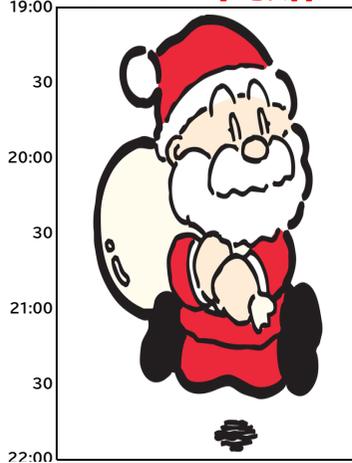
23:00閉館

23:00閉館

23:00閉館

23:00閉館

21:30閉館



|       |                      |                        |                     |                    |                   |
|-------|----------------------|------------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| 19:00 |                      |                        |                     |                    |                   |
| 30    |                      |                        |                     |                    |                   |
| 20:00 | 19:15 ラディカルパワー 45 黒澤 | 19:15 ピラティスサーキット 45 立花 |                     |                    |                   |
| 30    |                      |                        |                     |                    |                   |
| 21:00 | 20:15 ZUMBA 45 井上    | 20:30 初級平泳ぎ 30 愛部      | 20:00 初級クロール 30 愛部  | 20:00 中級クロール 30 中村 | 20:00 上級平泳ぎ 30 中村 |
| 30    |                      |                        |                     |                    |                   |
| 22:00 |                      |                        | 13:30 上級バタフライ 30 中村 |                    |                   |

日

|       |                    |                          |  |  |  |
|-------|--------------------|--------------------------|--|--|--|
| 19:00 |                    |                          |  |  |  |
| 30    |                    |                          |  |  |  |
| 20:00 | 19:15 オキシジェン 45 知春 | 19:30 ボディシェイプサーキット 30 佐藤 |  |  |  |
| 30    |                    |                          |  |  |  |
| 21:00 | 20:15 ZUMBA 45 知春  | 20:00 メニューマスターズ 75       |  |  |  |
| 30    |                    |                          |  |  |  |

|       |                        |                        |  |  |  |
|-------|------------------------|------------------------|--|--|--|
| 19:00 |                        |                        |  |  |  |
| 30    |                        |                        |  |  |  |
| 20:00 | 19:15 オキシジェン 60 FUMIKO | 19:45 ハイパーワークアウト 30 黒澤 |  |  |  |
| 30    |                        |                        |  |  |  |
| 21:00 | 20:30 ファイトウ 45 景子      | 20:30 中級背泳ぎ 30 中村      |  |  |  |
| 30    |                        |                        |  |  |  |
| 22:00 |                        | 21:00 上級バタフライ 30 中村    |  |  |  |
|       |                        | 21:30 上級クロール 30 中村     |  |  |  |

|       |                      |                   |                     |                     |  |
|-------|----------------------|-------------------|---------------------|---------------------|--|
| 19:00 |                      |                   |                     |                     |  |
| 30    |                      |                   |                     |                     |  |
| 20:00 | 19:30 メガダンス 45 知春    |                   | 20:00 初級バタフライ 30 阿部 | 20:00 中級バタフライ 30 伊山 |  |
| 30    |                      |                   |                     |                     |  |
| 21:00 | 20:30 パワーカーディオ 45 黒澤 | 20:30 アースヨガ 30 知春 | 20:30 初級背泳ぎ 30 阿部   | 20:30 上級背泳ぎ 30 伊山   |  |
| 30    |                      |                   |                     |                     |  |
| 22:00 |                      |                   | 21:00 中級平泳ぎ 30 阿部   | 21:00 上級平泳ぎ 30 伊山   |  |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
| 19:00 |  |  |  |  |  |
| 30    |  |  |  |  |  |
| 20:00 |  |  |  |  |  |
| 30    |  |  |  |  |  |
| 21:00 |  |  |  |  |  |
| 30    |  |  |  |  |  |
| 22:00 |  |  |  |  |  |

45秒  
2周

ラスト10分はスタジオ前にて御見学OK  
この機会に優雅に踊る姿を是非、ご覧ください。

ZUMBA 担当インストラクターが初のコラボ!!  
75分クラスでボリュームアップ♪  
イベントレッスン  
承認番号: 30576



