

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 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 パレオン 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 パレオサーキット 30 秋田	45秒 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 パレオサーキット 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 愛部	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 愛部	12:30 中級背泳ぎ 30 阿部	12:30 かんたんステップ 45 伊東	12:30 ハワイアンフラ 60 川村	12:30 初級背泳ぎ 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

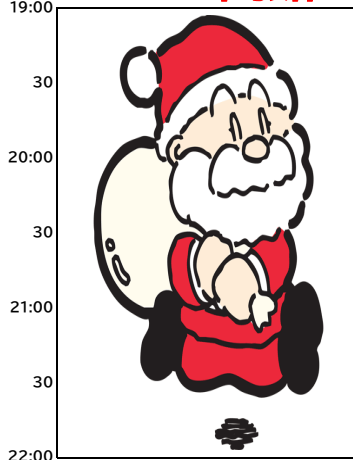
23:00閉館

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	
30					
22:00			13:30 上級バタフライ 30 中村		

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				
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	20:00 初級バタフライ 30 阿部	20:00 中級バタフライ 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					

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

