



時間	sun 12/25 (日)			mon 12/26 (月)			tue 12/27 (火)				wed 12/28 (水)				時間	
	1スタジオ	2スタジオ	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール		
9:30	<p>前半、青竹エクササイズで足裏ほぐし後半、ヨガ</p>										<p>9:25-10:10 アロマヨガストレッチ YUKA</p> <p>YUKA IR ZAMRUD ラストレッシン</p>				9:30	
10:00											9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ					<p>10:20-11:20 太極拳 沖縄スペシャル 黒田</p> <p>沖繩の音楽使用して、寒い冬を「なんくるないさあ〜」と忘れて心身暖かくなりましょう</p>
11:00	10:30-11:30 リズムDE ストレッチヨガ 飯田	<p>仮装命!</p>			<p>月曜営業日(第2・第4・第5週)は、エリア利用のみとなります</p>			<p>10:15-11:15 初めてエアロ & ストレッチ 成瀬</p> <p>水なしで飲めるアミノバリューサプリメントプレゼント♪</p>				<p>10:30-10:55 ウォーキング入門 津野</p>				11:00
12:00	11:45-12:45 サーキットエアロ Xmasイデーション 矢敷							11:45-12:45 太極拳 古澤	<p>11:30-12:30 かんたんエアロ & コンディショニング 金井</p> <p>11:30-12:30 リラクゼーション ヨガ 平田</p> <p>11:30-11:55 百瀬 水中トレーニング</p> <p>泳ぎに必要な筋肉を水中でトレーニングします</p>				<p>11:30-12:30 かんたんエアロ 小島</p> <p>11:35-12:35 太極拳スクール (有料スクール) 黒田</p> <p>12:00-12:50 サークル上級 成田</p>			
13:00	13:00-14:00 Fight(White) Xmas 工藤	<p>Xmasカラー or 仮装で楽しみましょう♪</p>			<p>タオルをご用意下さい ストレッチからエアロまで使用します♪</p>			<p>12:45-13:45 ボディリメイク & 引き締めEX 岩田</p> <p>年末に向け身体引き締めEXに挑戦!</p>				<p>12:45-13:45 RITMOS 60 (リトモス) 内山</p> <p>リトモス新曲発表会</p>				13:00
14:00	14:15-15:00 K-POP ダンス☆ Ku~							14:30-15:15 健康ストレッチ 板垣	<p>14:00-14:45 年末スッキリ☆ タオルDEエアロ 川越</p> <p>14:30-15:30 フラダンス入門 (無料レッスン) 小林</p> <p>15:00-15:45 COMBAT入門 成田</p> <p>16:00-16:25 オリジナルストレッチ 吉田</p>				<p>13:15-13:55 ハイドロサークル 板垣</p> <p>14:00-14:50 バランスボール サークル 成田</p> <p>15:00-15:30 板垣 ショートアクア</p> <p>15:35-16:00 松本 チャレンジ平泳ぎ</p>			
15:00	15:30-16:30 ヨガストレッチ 斉藤	<p>韓国アーティストの曲で踊って行きます! 誰の曲かは お楽しみに♪</p>			<p>1枠25分×6 (2枠50分予約可能)</p>			<p>15:00-15:50 トレーニングサークル 津野</p> <p>15:00-15:50 初めてサークル 松本</p>				<p>14:15-15:15 フラダンス (有料スクール) 小林</p> <p>14:15-15:30 骨盤ストレッチ 岩田</p> <p>16:15-17:30 パレエ ポワント スペシャルレッスン 栗原</p> <p>トゥシューズレッスンでのステップや踊りをして行きます!</p>				15:00
16:00	16:45-17:30 初めてエアロ 志村							<p>16:30-16:55 松本 チャレンジ飛込み</p>			<p>栗原</p>			<p>16:35-17:00 松本 チャレンジ500</p>		
17:00	17:45-19:15 クラブinサークル スポーツ チャンバラ 成田	<p>20:00-21:00 フィン フリータイム</p>			<p>20:00-21:00 フィン フリータイム</p>									<p>18:15-19:15 ステップマスター 工藤</p> <p>19:00-20:00 タイ式ヨガ (ルーシーダットン) 飯田</p> <p>19:30-20:30 ミドルエアロ 荒金</p>		
18:00											<p>18:30-18:50 矢敷 チャレンジ腹筋</p>				<p>19:30-20:30 ミドルエアロ 金井</p> <p>19:30-20:30 ボディリメイク (ピラティス) 菱田</p>	
19:00											<p>20:15-21:00 年末アクアフィット 矢敷</p> <p>15分拡大の60分! & 新曲お披露目</p>				<p>19:30-19:55 百瀬 水中トレーニング</p> <p>泳ぎに必要な筋肉を水中でトレーニングします</p>	
20:00													<p>20:45-21:45 BODY PUMP 新曲発表 松本</p> <p>ヌードルやミットなど アクアギアを使用!</p>			
													<p>21:00~ カリブの夜空</p>			



年末SPスケジュール 木～土

12月29日～31日



thu 12/29 (木)				fri 12/30 (金)				sat 12/31 (土)			時間
1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
9:25-10:15 健康骨盤 体操 岩田				9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ							9:30
											10:00
10:30-11:30 サーキット エアロ 矢敷	10:30-11:30 タイ式ヨガ (ルーシーダットン) 飯田			10:15-11:15 初めてエアロ &ストレッチ 菱田							11:00
				11:20-12:35 インテグラル ヨーガ 仲田							12:00
11:45-12:45 パレエクササイズ &ストレッチ 栗原			11:30-11:55 松森 フィン入門	11:30-11:50 吉田 チャレンジ腹筋				11:45-12:30 アクア サーキット 菱田			13:00
定員制				12:00-13:00 ミドルエアロ 内山							14:00
13:00-13:45 かんたんステップ 杉田	13:00-13:45 かんたんトレーニング &ストレッチ 安藤		13:15-14:00 フロートシェイプ 美山	13:15-14:15 ラテンコア 工藤	13:15-14:00 健康 ダンベル体操 津野						15:00
14:00-15:00 ミドルエアロ 杉田		14:30-14:55 筋トレサイクル 吉田	14:15-15:00 フィン フリータイム	14:30-15:15 初めてステップ 川越							16:00
15:15-16:15 ヨガ 平田			15:10-16:00 着衣スイム 松森	15:30-16:30 ダンスエアロ 金井				15:00-15:25 ウォーク&コンディショニング 板垣			17:00
								15:30-16:00 ショートアクア 大谷			18:00
身体の中から暖める 呼吸法とポーズ			服を着て泳ぎ 重さを体感する								19:00
	シンプルなブロックを 多くしてメモリー(記憶)する 事を多したエアロビクス		参加希望の方は 長袖・半ズボン をご用意下さい	16:45-17:45 Dance for joy! 訳:「嬉しくて 小躍りする」 斉藤							20:00
18:00-19:00 愛の メモリアルエアロ 宇田川			18:00-18:40 ハイドロサークル 矢敷	18:00-19:00 年末年忘れ エアロ 鶴澤							21:00
	難しい事を考えずに 今年最後のラテン ダンスをJoinus!			2011年ラストレッスン 60分シンプルな 初級の動きのみで 今年のまとめをします							22:00
19:15-20:15 年忘れ ラテンダンス 五十嵐		19:10-19:30 コアトレーニング 津野	19:30-20:00 ショートアクア 矢敷								
20:30-21:30 ミドルステップ 鶴澤	20:35-21:35 アロマヨガ 五十嵐										
			21:00~ カリブ の夜空								
<div data-bbox="1745 409 1944 1318" data-label="Section-Header"> <h1 style="color: red;">冬期休館日</h1> </div>											
<div data-bbox="845 1690 1558 1942" data-label="Text"> <p style="color: red; font-weight: bold;">■年末短縮営業■ [9:00~20:00まで] ★時間外料金無料★</p> </div>											