



時間	sun 12/18 (日)			mon 12/19 (月)			tue 12/20 (火)				wed 12/21 (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															9:30
10:00							9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ								10:00
11:00	10:30-11:30 ソフトヨーガ 飯田						10:15-11:15 初めてエアロ &ストレッチ 成瀬								11:00
12:00	11:45-12:45 サーキットエアロ 矢敷						11:30-12:30 かんたんエアロ &コンディション 金井	11:30-12:30 リラゼーション ヨガ 平田		11:30-11:55 百瀬 チャレンジ背泳ぎ	11:30-12:30 かんたんエアロ 小島	11:35-12:35 太極拳スクール (有料スクール) 黒田			12:00
13:00							12:45-13:45 ボディリメイク (ピラティス) 岩田				12:45-13:45 RITMOS 60 (リトモス) 内山				13:00
14:00	13:00-14:00 アドバンス エアロ 工藤						14:00-14:45 初めてエアロ 川越				13:15-14:00 アクアビクス アクアミット着用 梅沢				14:00
15:00	14:15-15:00 HIP HOP HITOMI(代行)	14:30-15:15 健康ストレッチ 板垣					14:30-15:30 フラダンス入門 (無料レッスン) 小林				14:15-15:15 フラダンス (有料スクール) 小林	14:15-15:30 骨盤 ストレッチ 岩田		14:00-14:50 バランスボール サークル 成田	15:00
16:00	15:30-16:30 ヨガストレッチ 斉藤						15:00-15:45 COMBAT入門 成田			15:00-15:50 トレーニングサークル 津野	15:00-15:50 初めてサークル 松本				16:00
17:00	16:45-17:30 初めてエアロ 志村						16:00-16:25 オリジナルストレッチ 吉田								17:00
18:00	17:45-19:15 クラブinサークル 卓球クラブ 矢敷														18:00
19:00							18:15-19:15 ステップマスター 工藤			18:30-18:50 矢敷 チャレンジ腹筋					19:00
20:00							19:30-20:30 仮装で ミドルエアロ 荒金	19:00-20:00 タイ式ヨガ (ルーシーダットン) 飯田				19:30-20:30 ミドルエアロ 金井	19:30-20:30 ボディリメイク (ピラティス) 菱田		20:00
							20:45-21:30 BODY PUMP 松本				20:15-21:00 アクアファイト 矢敷				21:00
											21:00-21:45 X'masスペシャル HIPHOP HITOMI				22:00

休館日

赤色アクアミット
着用でXmasを
演出しよう♪

おしゃれに仮装して
皆で盛り上がろう!

X'masソング
でHIPHOP
ダンス♪

有料

有料

有料

有料

有料

有料

定員制

