

# 2017年 12/19(火)~12/21(木) クリスマスイベント週間プログラム

  …枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
定 …定員制プログラム he …ビヨンドプログラム ¥ …有料プログラム

	19日(火)			20日(水)			21日(木)		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	イベント モーニングストレッチ15 渋谷綾乃 10:15~10:30		水中シナプソロジー10 石森美奈 10:20~10:30	腰痛予防ストレッチ30 近藤育恵 10:15~10:45				イベント 代行 青竹ピクス®15-J 近藤育恵 10:20~10:35	定員:30名 ミラクルアクア30 石森美奈 10:20~10:50
11:00	イベント 様メロ♪カラダうごく15 渋谷綾乃 10:40~10:55	太極拳60 多田陽子 10:40~11:40	水中ウォーキング30 石森美奈 10:30~11:00	エアロ40 嶋守奈津子 11:00~11:40	バランスコーディネーション45 須田深雪 11:00~11:45	ジュニアスイミングスクール 11:00~11:50	イベント ヨガ60 黒坂美奈子 10:20~11:20	ピラティススクール 10:45~11:45	¥ ジュニアスイミングスクール 11:00~11:50
12:00	adidasGYM&RUN15 渋谷綾乃 11:05~11:20			ヨガ60 青木美寿 11:55~12:55			adidasGYM&RUN15-J 近藤育恵 11:35~11:50		
13:00	定員:40名 骨格リセットエクササイズ40 青木美寿 12:00~12:40	ボディシェイプ60 須田深雪 11:55~12:55	成人スイミングスクール 11:30~12:30			エンジョイマスターズ60 藤田湖奈 12:00~13:00	成人スイミングスクール 12:00~13:00	定員:30名 温フレックスクッション20 藤澤ひかる 12:00~12:20	成人スイミングスクール 12:00~13:00
14:00	エアロ50 渋谷千香子 13:15~14:05	定員:40名 温パワーヨガ60 青木美寿 13:15~14:15	定員:30名 ミットアクア50 高間結子 13:10~14:00	定員:42名 Group Power45 佐藤京太郎 13:15~14:00	ラテンエアロ40 Kanno 13:10~13:50	定員:30名 ミットアクア40 守理恵 13:10~13:50		定員:40名 温ヨガ40 藤澤ひかる 12:25~13:05	
15:00	イベント バレトン45 袴田雅江 14:25~15:10	腰痛予防ストレッチ30 藤澤ひかる 14:30~15:00	イベント 背泳ぎ30 竹内春菜 14:15~14:45	バレトン45 金澤有紀 14:15~15:00	フラダンス60 菊地恵子 14:15~15:15		定員:42名 ステップ50 川名千枝 13:10~14:00	定員:40名 エアロ40 岩崎恵利子 13:20~14:00	定員:30名 背泳ぎ30/バタフライ30 中島大輔 14:10~14:40
16:00	イベント 仮装ZUMBA(45min) 清水淳子 15:25~16:10	温アロマストレッチ40 藤澤ひかる 15:20~16:00		バランスコordinーション60 金森千穂 15:20~16:20		ジュニアスイミングスクール 14:30~18:30	定員:65名 青竹美クス®50 ~お腹もお尻も引き締めます~ 岩崎恵利子 14:20~15:10	代行 Group Fight45 佐藤京太郎 14:15~15:00	定員:40名 アキア30 守理恵 14:50~15:20
17:00		ジュニアダンススクール 16:30~17:25	ジュニアスイミングスクール 15:30~18:30	ジュニアダンススクール 16:30~17:25	ジュニアバレエスクール 16:30~17:25		定員:40名 骨格リセットエクササイズ40 岩崎恵利子 15:25~16:05	バレトン45 清水淳子 15:15~16:00	ジュニアスイミングスクール 15:30~18:30
18:00		ジュニアダンススクール 17:30~18:25		ジュニアダンススクール 17:30~18:25	ジュニアバレエスクール 17:30~18:25			ジュニアバレエスクール 16:30~17:25	
19:00	定員:42名 帰ってきたステップ50 佐々木知美 18:50~19:40	定員:40名 ホットパワーヨガ45 須田深雪 19:05~19:50		定員:42名 Group Power45 松岡宏樹 18:45~19:30	ジュニアバレエスクール 18:30~19:25			定員:40名 エアロ50 金澤有紀 18:40~19:30	定員:40名 ピラティススクール 18:40~19:40
20:00	定員:42名 Group Power60 高橋剛 20:00~21:00	ZUMBA(45min) 佐藤かおり 20:10~20:55		定員:40名 Group Fight45 佐藤京太郎 19:45~20:30	代行 時間変更 骨格リセットエクササイズ40 岩崎恵利子 19:50~20:30	成人スイミングスクール 19:30~20:30		定員:40名 Group Blast45 本堂真人 19:45~20:30	バレトン30 金澤有紀 19:55~20:25
21:00		代行 マーシャルアクア30 佐藤京太郎 21:00~21:30		deepWORK®45 嶋守奈津子 20:45~21:30	代行 定員:40名 ホットヨガ40 田村美徳 20:50~21:30	イベント クロール30/バタフライ30 ~クリスマスver~ 佐藤秀樹 20:40~21:10		定員:40名 Group Fight45 佐藤京太郎 20:40~21:25	代行 仮装ZUMBA(45min) 石川ひろみ 20:40~21:25
22:00	エアロ60 佐々木敏子 21:15~22:15	バレトン45 秋元優花 21:10~21:55			代行 温トレーニングヨガ20 田村美徳 21:40~22:00		定員:42名 Group Power45 高橋剛 21:40~22:25	定員:40名 温アロマヨガ40 田村美徳 21:40~22:20	

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。  
 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

利用可能時間のご案内 ●各会員種別に準ずる。