

2017年 12/22(金)~12/24(日) 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 代 ...代行プログラム ¥ ...有料プログラム

22日(金)			23日(土・祝) <祝日営業>10:00~20:00			24日(日)		
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
シナプソロジー10 近藤育恵 10:15~10:25		定 ミラクルアクア30 竹内春菜 10:20~10:50 定員:30名	¥ ジュニア空手スクール 10:00~10:55	代行 レッスン 時間変更 青竹ピクス®50 鈴木明子 10:40~11:30 定員:42名	ジュニアスイミングスクール 10:00~13:00	イベント 仮装エアロ50 岡本真紀子 10:45~11:35		ジュニアスイミングスクール 10:10~11:00
腰痛予防ストレッチ30 近藤育恵 10:25~10:55	イベント ボディシェイプ50 芳田美由紀 11:00~11:50	ジュニアスイミングスクール 11:00~11:50	イベント ヨガ60 加藤京子 11:45~12:45	ヒップホップ60 畑中美恵 11:40~12:40		イベント 仮装ZUMBA(45min) 岡本真紀子 11:50~12:35	バランスコーディネーション45 熊谷ゆりあ 11:00~11:45	
定 ステップ40 中村真由美 11:10~11:50 定員:42名		¥ 成人スイミングスクール 12:00~13:00	イベント コラボGroup Power45 佐藤京太郎・高橋剛 13:00~13:45 定員:42名			代行 Group Fight 45 松岡宏樹 12:50~13:35		イベント クリスマス! 水中WK30 鴨原千里 13:10~13:40
エアロ50 中村真由美 12:05~12:55	カラダ・うごく30 近藤育恵 12:10~12:40		イベント Group Fight60 松岡宏樹 14:00~15:00	定 ホットヨガ40 藤澤ひかる 14:10~14:50 定員:40名		定 Group Power60 松岡宏樹 13:50~14:50 定員:42名	代行 骨格リセットエクササイズ40 岩崎恵利子 13:45~14:25 定員:40名	定 ミラクルアクア30 鴨原千里 13:50~14:20 定員:30名
バランスコーディネーション45 中村真由美 13:10~13:55	仮装エアロ60 岡本真紀子 13:05~14:05	代 マーシャルアクア30 佐藤京太郎 13:15~13:45	イベント 温トレーニングヨガ20 田村美徳 15:05~15:25			代行 adidasGYM & RUN 30 本堂真人 15:05~15:35	イベント 温アロマヨガ40 田村美徳 14:45~15:25 定員:40名	スペシャルマスターズ60 佐藤秀樹 14:30~15:30
イベント 定 コラボGroup Power45 高橋剛・佐藤京太郎 14:15~15:00 定員:42名	イベント コラボZUMBA(45min) 石川ひろみ・岡本真紀子 14:20~15:05		代行 エアロ60 佐々木知美→調整中 15:15~16:15	カラダ・うごく30 本堂真人 15:40~16:10	ジュニアスイミングスクール 14:30~17:00	代行 定 Group Blast60 本堂真人 15:50~16:50 定員:40名		
ヨガ60 木戸裕美 15:20~16:20	エアロ50 及川奈緒 15:20~16:10	ジュニアスイミングスクール 14:30~18:30	定 Group Blast45 藤澤ひかる 16:30~17:15 定員:40名	イベント レッスン ボディシェイプ40 須田深雪 16:30~17:10			カラダ・うごく30 高橋剛 15:40~16:10	
ジュニアカワイ体操教室スクール 16:25~17:25			バランスコーディネーション60 須田深雪 17:30~18:30	イベント 温ブレンドアロマストレッチ40 田村美徳 17:25~18:05			カラダ・つくる15 高橋剛 16:15~16:30	
ジュニアカワイ体操教室スクール 17:30~18:30							定 温フレックスクッション20 田村美徳 16:55~17:15 定員:35名	
	エアロ40 長坂優子 18:45~19:25							定 ホットパワーヨガ60 青木美寿 17:30~18:30 定員:40名
定 Group Power45 佐藤京太郎 19:35~20:20 定員:42名	リトモス45 長坂優子 19:40~20:25	¥ 成人スイミングスクール 19:30~20:30						
エアロ60 嶋守奈津子 20:35~21:35	定 ホットヨガ60 青木美寿 20:40~21:40 定員:40名	青泳ぎ30/平泳ぎ30 荒井和弥 20:40~21:10						
Group Fight45 松岡宏樹 21:45~22:30								

23日(土)は祝日営業となりますので、10:00~20:00までの営業です。(ジム・プールエリアは19:30まで利用可能)

※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。代行表をご確認ください。

利用可能時間のご案内 ●各種会員種別に準ずる。

営業時間/火~金曜日10:00~23:00 土曜日10:00~21:00 日曜日・祝日10:00~20:00(スポーツエリアのご利用は閉館30分前までとなります。)

ムホーツクラブ&スパ ルネサンス 南光台 TEL.022-388-3455