

2024年 クリスマス特別タイムスケジュール

黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

	12月19日 (木)			12月21日 (土)			12月22日 (日)		
	スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール
10:00	10:10~10:25 モーニングストレッチ		¥			¥			¥ 10:00~10:30 【有料】ベビースクール
11:00	10:40~11:20 軽やかに過ごすX'mas 原まり子		10:00~12:00 【有料】ジュニアスクール	10:30~11:30 【有料】ヨガ 羽鳥ゆかり	10:20~10:40 スライズストレッチ				¥ 10:50~11:40 【有料】ベビースクール 丸山巧祐
12:00	11:35~12:15 ベニシツエアロ 金内麻代子	12:05~12:20 バランスボール	11:10~12:10 スペシャルマスターズ 小野幸行	11:45~12:15 ボディシェイプ 羽鳥ゆかり				11:50~12:05 お尻シェイプ	¥ 11:55~12:40 リトモスでX'mas 青柳淳子
13:00	12:30~12:45 adidasGYM&RUN ~クリスマススペシャル~ 星野幸恵 & 高橋英平		12:15~12:45 水中ウォーキング 鈴木奈美	12:30~13:15 Group Centergy 藤野雅子				12:15~12:30 お尻シェイプ	12:00~13:00 【有料】成人スクール (初中級) 長田徹
14:00	13:00~13:30 Group Fight 星野幸恵		12:50~13:30 アクアピエクス 堀内弘子	13:30~14:00 節分コンピのスパルタ カーテイキックボクシング【期間】 大川純輝	13:50~14:05 adidasGYM&RUN				
15:00	13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 星野幸恵		13:40~14:10 クロール 長田徹	14:15~14:45 Group Blast 大川純輝					13:55~14:55 【有料】Group Centergy 小西康志 & 藤野雅子
16:00	14:30~15:15 ヨガ 堀内弘子			15:05~16:05 【有料】Group Power TETSU & 星野幸恵					15:15~15:45 Group Power TETSU
17:00	15:30~16:00 ヘルブバス・アロ⑧ 堀内弘子		¥	16:25~16:55 Group Fight ☆Let's Xmas ファイト☆ TETSU & 星野幸恵					16:00~16:45 Group Fight TETSU
18:00	17:20~17:50 【映像】Group Centergy 予約不要		15:30~20:00 【有料】ジュニアスクール	17:10~17:55 チャレンジエアロ 金内麻代子					
19:00	18:00~18:30 【映像】Group Groove 予約不要			18:15~19:15 ヨガ 堀内弘子					
20:00	18:55~19:40 Group Blast ~一緒に LET'S MOVE! ~ 渡邊梓 & 大川純輝								
21:00	19:55~20:25 Group Fight 大川純輝								
22:00	20:40~21:10 UBOUND【期間】 大川純輝	20:30~21:00 カラダをこく 〜Xmas直前! カラダをこくやしましよ!〜 岡田絵理子							
23:00	21:20~21:50 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要								

【プログラムについて】

- ◆太枠プログラムが、イベントプログラムとなります。
- ◆スタジオ(定員34名) 芝生エリア(定員20名※一部8名)
定員に関しては、WEB予約システムをご確認ください。

【スタジオへの入場について】

- ◆プログラム開始のおよそ10分前に、入場開始致します。
- ◆プログラム開始5分前までにスタジオまでお越し下さい。
- ◆入場開始前は、スタジオ付近にお並びにならないようお願いいたします。

2024年 クリスマス特別タイムスケジュール

黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

時刻	12月23日 (月)			12月24日 (火)			12月25日 (水)		
	スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール
10:00									
10:20~11:00	アロマヒーリングヨガ 藤野雅子	10:25~10:40 adidasGYM&RUN	10:10~11:00 【有料】ベイスクール 今井由貴	10:05~10:20 【映像】モーニングストレッチ			10:20~10:50 青竹トリス® 羽鳥ゆかり	10:15~10:30 お尻シェイプ	10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール
11:00	11:20~11:50 クリスマス衣装で楽しもう！クリスマスエアロ 若月政弘	11:15~11:45 カラダ・つくる 藤野雅子	11:10~12:10 【有料】成人スクール （初級） 今井由貴	10:30~11:10 骨盤リセットエクササイズ 星野幸恵			11:05~11:35 ベシックエアロ 羽鳥ゆかり		
12:00	12:05~12:35 ベシックステップ 若月政弘		11:10~12:10 【有料】成人スクール （中上級） 小野串行	11:30~12:00 パレトソールシンセシス 金内麗代子	11:25~11:40 お尻シェイプ		11:35~12:35 【有料】成人スクール （初級） 長田徹	11:45~12:15 仮装でバランスポール 藤野雅子	
13:00	12:50~13:20 ZUMBA 近藤哲子		12:20~12:50 音楽が 今井由貴	12:15~12:55 レギョウエアロ 金内麗代子	11:50~12:05 お尻シェイプ		12:35~13:05 ZUMBA 福田華人		12:10~13:00 【有料】ベイスクール 志田音橋
14:00	13:35~14:15 レギョウエアロ 近藤哲子	13:25~13:40 カラダ・つくる		13:10~13:55 ピタス 田中律子			13:20~13:50 クリスマス衣装ダンスレッスン ～クリスマスソングで踊りま～ 志田久美子	13:25~13:40 adidasGYM&RUN	13:10~14:10 【有料】成人スクール（初級） 今井由貴
15:00	14:30~15:00 ベシックステップ 金内麗代子			14:10~14:40 Group Power 星野幸恵	14:00~14:15 adidasGYM&RUN		14:05~14:35 Group Centergy 藤野雅子		14:15~14:45 水中ウォーキング 丸山巧祐
16:00	15:15~15:45 Group Centergy 金内麗代子			14:55~15:25 Group Fight TETSU	14:25~14:40 お尻シェイプ		14:50~15:20 レギョウエアロ 堀内弘子		
17:00	16:00~16:30 ヨガ 金内麗代子						15:40~16:40 【有料】ベルグダンスフロア 堀内弘子		
18:00	17:35~17:50 【映像】カラダ・つくる		15:30~20:00 【有料】ジュニアスクール	17:20~17:50 【映像】Group Power 予約不要					15:30~20:00 【有料】ジュニアスクール
19:00	17:55~18:10 【映像】お尻シェイプ			18:00~18:30 【映像】Group Fight 予約不要		16:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	17:55~18:10 【映像】カラダ・つくる		
20:00	18:15~18:30 【映像】お尻シェイプ			18:50~19:30 ベルグダンスフロアパーティー 堀内弘子			18:15~18:30 【映像】adidasGYM&RUN		
21:00	19:00~19:30 UBOUND TETSU	19:40~19:55 お尻シェイプ		19:45~20:30 Group Blast 小西康志			18:50~19:20 ヨガ 堀内弘子		
22:00	19:50~20:35 Group Power TETSU			20:45~21:15 adidasGYM&RUN 小西康志			19:35~20:05 ベシックエアロ 堀内弘子		
23:00	20:50~21:35 Group Fight リクエスト募集中！ 大川龍崎			21:30~22:00 UBOUND YUKI			20:20~21:05 Group Power 金内麗代子		20:45~21:30 インジョイマスターズ 大関龍太
	21:50~22:20 【映像】Group Groove 予約不要						21:20~22:05 Group Fight 金内麗代子		

【プログラムについて】

- ◆太枠プログラムが、イベントプログラムとなります。
- ◆スタジオ(定員34名) 芝生エリア(定員20名※一部8名)
定員に関しては、WEB予約システムをご確認ください。

【スタジオへの入場について】

- ◆プログラム開始のおよそ10分程前に、入場開始致します。
- ◆プログラム開始5分前までにスタジオまでお越し下さい。
- ◆入場開始前は、スタジオ付近にお並びにならないようお願いいたします。