

クリスマスイベント週間 特別プログラム

開催期間 12月19日(火)～12月24日(日)

12月19日(火)

12月20日(水)

12月21日(木)

12月22日(金)

時間	スタジオ	ジム	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジム	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジム	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジム	スカッシュコート	プール	
10:00		10:00～10:15 モーニングストレッチ15				10:00～10:15 モーニングストレッチ15				10:00～10:15 モーニングストレッチ15				10:00～10:15 モーニングストレッチ15			
10:10～10:50	ベリーシェイプ40 大久保美代子			10:15～11:15 スイミングスクール	10:10～11:00 エアロ50 緒方美保			10:15～11:15 スイミングスクール	10:15～10:45 エアロ30 宮田さや香				10:10～10:55 ZUMBA45 吉川麻美			10:15～11:15 スイミングスクール	
11:00～12:00	ヨガ60 佐々木麻衣【定員60名】		10:45～11:15 わいわいコート(1F予約) 11:15～11:45 はじめてスカッシュ(1F予約)	10:40～11:20 ボディメイクヨガ40 清田千春	11:10～12:10 からだ爽快ストレッチ60 藤本美保			11:20～11:50 水中ウォーキング30 中井航	11:00～12:00 スカッシュスクール				11:05～12:05 Xmas衣装で賑やかに♪ 気功60 笠松博			11:30～12:30 スイミングスクール	11:25～12:10 アクア40 里見百合香【定員50名】
12:10～12:50	エアロ40 山中康巨		11:50～12:20 ひめトレ 斎藤聖子	11:30～12:30 スイミングスクール	12:20～13:00 エアロ40 藤本美保			12:00～12:40 ミッドアクア40 緒方美保【定員40名】	12:00～12:40 ポディシェイプ50 宮田さや香				12:15～13:15 Xmas衣装で賑やかに♪ リトモス60 新曲発表会 RICA・石田香織【定員60名】			12:30～13:15 スイミングスクール	12:30～13:15 MIRU TRAINING SWIMMING LESSON 皆見卓臣
13:00～13:50	ステップ50 山中康巨【定員34名】		13:20～13:50 バランスボール30 清田千春	13:10～14:00 アクア50 石井俊太郎【定員50名】	13:10～14:10 ヨガ60 佐々木麻衣【定員60名】			13:30～14:15 スカッシュ体験レッスン	13:00～14:00 スイミングスクール				13:05～13:20 カラダ・うごく15			13:05～13:35 カラダ・うごく30 3/4ラリー	13:05～13:35 カラダ・うごく30 岡田泰子
14:00～14:45	Group Power45 秦翼【定員30名】		14:00～14:40 骨格リセットエクササイズ40 本杉優和	14:05～15:05 スイミングスクール	14:20～15:20 ZUMBA60 藤本美保			14:10～14:50 アクア40 若井裕子	14:10～14:50 アクア40 若井裕子				14:20～15:00 体力測定			14:40～15:20 アクア40 里見百合香【定員50名】	14:05～14:55 エアロ50 宮田さや香
15:00～15:20	ファンダメンタルヒラティス			15:15～16:00 セミパーソナル丸田亜織	15:30～16:10 STEP40 サンタ【定員34名】			15:00～16:00 スイミングスクール	15:05～16:05 ヨガ60 中曾根きよみ【定員60名】				15:05～16:05 ステップ60 工藤久美子【定員34名】			15:45～16:45 膝・腰機能改善 水中運動スクール	15:40～16:40 スペシャル マスターズ60(要登録)
16:30～17:30	ヨガ60 周田洋子【定員60名】		16:30～16:45 カラダ・ほぐす15	16:20～17:20 スペシャル マスターズ(要登録)	16:20～17:20 Group Fight60 DINO・TSUBASA KIYO			16:15～17:00 エンジヨイ マスターズ45(要登録)	16:20～17:20 Group Power60 本杉優和【定員34名】				16:15～17:30 ヨガ75 米沢八重子【定員60名】				18:00～19:00 スイミングスクール
18:30～19:20	エアロ50 周田洋子		18:30～19:30 スカッシュスクール	18:45～19:30 セミパーソナル 鶴見佳乃子	18:20～19:20 ステップ60 MASARU 【定員34名】			18:00～18:50 スカッシュスクール	18:40～19:20 骨格リセットエクササイズ40 大塚りか子【定員60名】				19:00～19:45 ZUMBA45 前田真由美			18:30～19:30 スカッシュスクール	
19:30～20:15	ZUMBA45 塚本えりな		19:40～20:40 スカッシュスクール	19:45～20:45 スイミングスクール	19:30～20:15 Xmasリトモス45 右田香織			19:00～20:00 スペシャル マスターズ60(要登録)	19:30～20:30 ヨガ60 大塚りか子【定員60名】				19:55～20:55 エアロ60 藤本美保			19:40～20:40 スカッシュスクール	20:00～21:00 スイミングスクール
20:25～21:25	Group Fight60 秦翼		20:50～22:00 スカッシュスクール		20:25～21:25 Group Power60 秦翼【定員30名】			20:05～21:05 スカッシュスクール	20:40～21:30 協栄 シェイプボクシング50 山形あや				21:05～21:45 ステップ40 藤本美保【定員34名】			20:50～21:35 スカッシュ 体験レッスン	
21:35～22:25	ステップ50 藤本美保【定員34名】				21:40～22:25 Group Fight45 秦翼			21:10～22:10 スカッシュスクール	21:40～22:25 ZUMBA45 飯田遼子				21:55～22:25 パレトン30 中井航				

前回好評だった
ひめトレを
30分に拡大!!!

マットでお腹も追加!
Xmasカラーの
赤や緑を見につけて
どうぞ♪

アロマの香に包まれながら、
心地よい時間を
お過ごしください★

Xmasソング&カラーで
華やかに楽しみ
ましょう♪

Xmas songで
踊ろう♪

今年の疲れは
今年のうちに!!

Xmasソングで
エアロ♪

サンタがルネに
やってくる!!??

サンタがルネに
やってくる!!??

Oct17!!!
今年最後のジョイント!!
60分に拡大!!!

Xmasカラーで
ステップ♪

仮装orXmasカラーで
一足早くクリスマス☆

【体力測定】
12月12日(火)11時15分～12時00分
12月21日(木)14時20分～15時00分
握力・5m歩行・2ステップ歩行・立ち幅跳び
の4種目からお好きなものを選択!!
日頃のトレーニング成果を発揮しましょう

お待たせしました!!
待望の新曲解禁!!!
申し込みが必要と
なります。
詳細はポスターを
ご確認ください。

呼吸法プラスで
じっくり75分!!

Xmasカラーで♡♡♡

Xmasソングで
楽しく♪

12月19日(火)～12月24日(日)は
「仲よし体験」開催!
今なら2,160円が1,080円に☆

● イベントプログラム
● 定員制プログラム
● 有料プログラム
● 初心者の方でも
ご参加いただけるプログラム

※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。

■ご案内■
●営業時間/火～金 10:00～23:00 土・日 10:00～19:00
※スポーツエリアのご利用は営業終了の30分前までとなります。
●会員種別ごとのご利用となります。
●月4・月2・ルネイト会員様のご利用は1カウントとなります。

