

# 12月19日(水)~25日(火) クリスマス週間スケジュール

□...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 料...有料プログラム ※6階ホットプログラムは全て定員です。

12月23日(日)				
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	ホットスタジオ	プール
エアロ50 滝田 由美 10:10~11:00	RPBコントロール60 三好 智子 10:00~11:00	JITAN20 10:30~10:50	ホットパワーヨガ60 佐藤 梨絵 10:30~11:30	アクア40 野本 千寿子 10:40~11:20
ヨガ60 林 浩子 11:10~12:10	ボディシェイプ50 滝田 由美 11:15~12:05	adidasGYM&RUN15 11:05~11:20		
エアロ30 林 浩子 12:25~12:55	Group Power60 RIE 12:20~13:20		温ストレッチポール20 13:00~13:20	成人スイミング スクール (初級) 小松 紗綾 13:15~14:15
ZUMBA45 小島 匡子 13:10~13:55	Group Fight 60 ~ラスト ファイト~ アツいアツい冬に していこーぜ 荒川 拓海			成人スイミング スクール (初級) 小松 紗綾 14:15~15:15
サーキット45 佐藤 梨絵 14:05~14:50				
リトモス60 ~バックナンバーSP~ 荒金 由乃 15:00~16:00	Group Blast 60 ~おなじみの二人で~ 荒川拓海 西山雅浩 15:00~16:00			
ボディメイクヨガ40 納多 浩子 16:15~16:55	エアロ60 荒金 由乃 16:20~17:20	お腹シェイプ20 17:00~17:20	温ストレッチポール20 16:20~16:40	ホットヨガ40 納多 浩子 17:15~17:55
	カーディオ キックボクシング30 西山 雅浩 17:30~18:00			

12月24日(月・祝)				
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	ホットスタジオ	プール
ヨガ60 川野 幸子 9:50~10:50	Group Fight60 佐藤 梨絵 9:50~10:50			膝・腰機能改善 水中運動スクール60 新井 由香理 10:00~11:00
パレト45 ~X'mas song~ 川野 幸子 11:10~11:55	Group Blast45 西山 雅浩 11:10~11:55		ホットパワーヨガ60 佐藤 梨絵 11:30~12:30	アクア40 新井 由香理 11:10~11:50
リトモス60 ~新曲発表会~ SAYO 小杉美紗 12:10~13:10	マットを使って 体幹トレーニング60 島田 千里 12:10~13:10			成人スイミング スクール (初級) 中村 未恵 13:00~14:00
ヨガ60 阿部 利香 13:25~14:25	カーディオ キックボクシング30 田中 雄太 13:20~13:50			成人スイミング スクール (中級) 齊藤 哲朗 14:00~15:00
adidas GYM&RUN30 トレーナー 14:50~15:20	Group Power45 中村 未恵 14:45~15:30			スペシャルマスターズ60 齊藤 哲朗 15:00~16:00
	R30 田中 雄太 15:40~16:10			
	avex Dance Master 16:30~20:10			

12月25日(火)				
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	ホットスタジオ	プール
ヨガ60 大塚 りか子 10:00~11:00	ZUMBA45 内山 由希子 10:10~10:55	リフレッシュストレッチ15 10:35~10:50	ホットヨガ60 酒井 陽子 10:00~10:50	アクア50 名原 麻里 10:00~10:50
フラダンス60 吉田 文乃 11:10~12:10	青竹ピクス®50 大塚りか子 11:15~12:05	JITAN20 11:00~11:20		成人スイミング スクール (初級) 田中 雄太 11:40~12:40
骨格リセット エクササイズ40 大塚 りか子 12:25~13:05	HIP HOP60 滝田 由美 12:25~13:25	JITAN20 13:00~13:20		
エアロ40 滝田 由美 13:40~14:20	Group Fight45 ~クリスマス MIX~ 中村 彩花 13:40~14:25		ホットヨガ40 佐々木 麻衣 13:30~14:10	
ヨガ60 鈴木 恵 14:40~15:40	Group Blast45 桐生 博美 14:40~15:25			アクア50 田口 利恵 14:40~15:30
			ホットヨガ40 田口 利恵 16:00~16:40	
	avex Dance Master 17:00~19:35			
adidasGYM&RUN30 本堂 隆太郎 19:10~19:40				
リトモス60 ~赤金キラキラ~ 岩田 香織 臥雲 由希子 19:50~20:50	Group Power30 田中 雄太 20:00~20:30			
	カーディオ キックボクシング30 中村 彩花 20:45~21:15	adidasGYM&RUN15 21:00~21:15	ホットヨガ60 福本 麻衣子 20:40~21:40	成人スイミングスクール (中級) 西山 雅浩 21:00~22:00
ダンスエアロ60 ~X'mas ver~ 臥雲 由希子 21:05~22:05	Group Blast30 中村 彩花 21:30~22:00			

ヨガとピラティスの動きを組み合わせ、体幹中心にトレーニングを行います★

★リトモス新曲発表会★  
 担当: SAYO & 小杉美紗  
 時間: 12:10~13:10  
 場所: Aスタジオ  
 料金: 無料 定員: なし  
 皆様のご参加お待ちしております♪

赤文字クラスは  
 イベントプログラムとなります！  
 ←サンタさんのついているクラスは  
 仮装してもOKです！！  
 皆さんでクリスマスを  
 楽しみましょう☆

営業時間: 9:30~20:00 (プールエリアは18:30まで)  
 ※デイトム・ナイト会員の方は利用可能時間外となります。  
 (別途1,620円が発生いたします。)