

# 2023年 クリスマス特別タイムスケジュール

※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。

●…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。

定…定員制プログラム

¥…有料プログラム

	12月19日 (火)			12月20日 (水)			12月21日 (木)		
	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 【映像】モニングストレッチ			10:20~10:50 青竹ピクス@ 羽鳥ゆかり	10:15~10:30 お尻シェイプ	10:15~11:00 【有料】ジュニアスクール	10:10~10:25 モニングストレッチ 原まり子		10:15~11:00 【有料】ジュニアスクール
11:00	10:40~11:10 リフレッシュヨガ 星野幸恵		10:30~11:30 エンジョイマスタース 大間颯太	11:05~11:35 ベニツグエアロ 羽鳥ゆかり	10:40~10:55 お腹シェイプ		10:40~11:20 ストレッチポールで足スッキリ! 原まり子	10:55~11:15 スパイスストレッチ	10:00~12:00 【有料】ジュニアスクール
12:00	11:30~12:00 ハートソールシンセシス 金内麗代子	11:25~11:40 お尻シェイプ		11:50~12:20 パラソルエアローション@ 羽鳥ゆかり	11:30~12:00 X'mas 特別バージョン パランスボール		11:35~12:05 ベニツグエアロ 金内麗代子	11:30~12:00 パランスボール	11:10~12:10 スペシャルマスタース 小野串行
13:00	12:15~13:00 レギスエアロ 金内麗代子	11:50~12:05 お腹シェイプ	11:35~12:35 【有料】成人スクール 初級 長田徹	12:35~13:05 adidasGYM&RUN ~サンタ~編にエンジョイメント~ 星野幸恵 & 高橋凌平	13:25~13:40 adidasGYM&RUN	12:10~13:00 【有料】ベビースクール	12:20~12:50 ベニツグエアロ 金内麗代子		12:15~12:45 水中ウォーキング 鈴木奈美
14:00	13:20~14:20 ピラティス 田中律子	12:50~13:30 アクアピクス 鈴木奈美		13:20~13:50 Group Centergy 石橋雅子		13:10~14:10 【有料】成人スクール 初中級 今井由貴	13:05~13:35 カーディオキックボクシング ~編組~クリスマス♪ 星野幸恵 & 高木琴音		12:50~13:30 アクアピクス 堀内弘子
15:00	14:45~15:15 Group Fight TETSU	13:55~14:10 adidasGYM&RUN		14:05~14:35 X'mas Songでジャズダンス 志田久美子	14:10~14:40 adidasSHINDO		13:50~14:20 膝痛予防ストレッチ 星野幸恵		13:40~14:10 クロー 長田徹
16:00		14:20~14:35 お腹シェイプ		14:50~15:20 レギスエアロ 堀内弘子			14:35~15:20 初級 堀内弘子		
17:00		15:00~16:00 【有料】ピラティススクール 田中律子		15:40~16:40 【有料】レギスエアロ@ 堀内弘子			15:35~16:05 メリークリスマス、ベルヴィス・フロア 堀内弘子		
18:00	17:20~17:50 【映像】Group Power 予約不要		16:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	17:55~18:10 【映像】カチカチこく		15:30~20:00 【有料】ジュニアスクール	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
19:00	18:00~18:30 【映像】Group Fight 予約不要			18:15~18:30 【映像】adidasGYM&RUN			18:00~18:30 【映像】Group Groove 予約不要		
20:00	18:50~19:30 メリークリスマス、ベルヴィス・フロア 堀内弘子			18:50~19:20 初級 堀内弘子	19:30~19:45 adidasGYM&RUN		19:00~20:00 【有料】Group Blast ~FAVORITE MIX~ 渡邊祥 & 大川龍輝		
21:00	19:45~20:30 Group Blast 小西康志	20:35~20:55 スパイストレーニング		19:35~20:05 ベニツグエアロ 堀内弘子			20:20~21:05 UBOUND【音響】 大川龍輝	20:15~20:30 クリスマスSONGでくびれをつくる最強トレーニング	
22:00	20:45~21:15 adidasGYM&RUN 高橋凌平	21:05~21:20 お腹シェイプ		20:20~21:05 Group Power 金内智也		20:45~21:30 エンジョイマスタース 大間颯太	21:20~21:50 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	20:40~21:10 疲労回復ストレッチ	
23:00	21:30~22:00 UBOUND YUKI			21:20~22:05 Group Fight 金内智也					

最初に15分の説明クラスを行います。  
その後、総じて45分メインのクラスを行います。

イベントの詳細は後日別紙で  
お知らせいたします。

## 【プログラムについて】

- ◆太枠のプログラムは、基本タイムスケジュールから変更がある、または、新しく設定した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16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。