

# クリスマスイベントプログラムスケジュール

…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。…イベントレッスン  
 …赤文字…有料プログラム …有料プログラム …有料プログラム

	12月19日(火)			12月20日(水)			12月21日(木)		
	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
10:00									
11:00	10:25~11:25 サーキットヨガ60 長浜良重	10:20~10:40 温ストレッチボール20 園山智香 【定員】20名	10:10~11:00 親子ベビースクール	10:30~11:40 アロマヨガ70 土橋恵子	10:20~10:50 温腰痛予防ストレッチ30 園山智香	10:10~11:00 親子ベビースクール	10:30~10:45 青竹ピクス15【定員】30名	10:20~11:05 ■パワーヨガ45 大平裕子【定員】30名	10:10~11:00 親子ベビースクール
12:00	11:40~12:25 Group Fight45 染川有希	10:50~11:20 温腰痛予防ストレッチ30 石川朝美	11:00~12:00 成人スイミングスクール 【初級】島崎直美 【中級】深澤佳也	12:00~12:45 バレトン45 土橋恵子	11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ40 染川有希【定員】30名	11:15~11:55 X'mas アクア40 田口俊美	10:55~11:55 クリスマス・祝10年 大極拳60 三宅秘子	11:15~12:00 仮装ZUMBA(45min) 江川洋子	11:00~12:00 成人スイミングスクール 【初級】和田康宏 【中級】中澤有紀子
13:00	12:40~13:25 バランスコーディネーション45 長瀬和美	11:35~11:55 シナプソロジー20 飯高貴枝	12:05~12:35 パーソナル30 深澤佳也【予約制】	12:00~12:40 X'mas ゴキウ40 野田ゆかり	12:55~13:25 カラダ・うご30 原和香葉	12:00~12:30 パーソナル30 橋詰康平	12:10~12:50 仮装大歓迎♪エロ40 粕谷由美	12:10~12:40 ■新竹ピクス30 江川洋子【定員】30名	12:05~12:35 水中ジョギング30 津田祐介
14:00	13:40~14:20 X'mas エアロ40 長瀬和美	13:10~14:10 White X'mas フラダンス60 田邊和子	12:35~13:05 パーソナル30 島崎直美【予約制】	13:00~13:30 adidas GYM&RUN30 石川朝美	13:40~14:00 温ストレッチボール20 園山智香 【定員】20名	12:40~13:10 水中ウォーキング30 中澤有紀子	13:05~13:55 協栄シェイプボクシング50 栗原美奈	13:10~13:50 ■カラダ・つくる15【定員】25名	12:45~13:15 泳法レッスン00 クロール 中澤有紀子
15:00	14:50~15:50 ヨガ60 神田知子	14:25~14:40 青竹ピクス15【定員】30名		13:45~14:45 Dobbyスペシャル60 土橋恵子	14:20~15:00 ホットヨガ40 守屋郁子【定員】30名	13:15~13:45 ミッドアクア30 守屋郁子	14:10~14:50 仮装OK★ステップ40【定員】35名 粕谷由美	14:40~15:40 リラククスフロー60 菅野有希 【定員】30名	
16:00	16:05~17:05 クリスマス・祝10年 大極拳60 三宅秘子			15:00~16:00 X'mas 10周年イベント リトモス60~新曲発表~ 星野美穂&NOKKO	15:10~16:20 ■復習!シナプソロジー10 守屋郁子		15:05~16:05 Group Power60 原和香葉 【定員】35名	15:50~16:30 温アロマストレッチ40 石川朝美	15:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由遊泳・自由歩行 コースとして2コースご利用 いただけます。
17:00		16:30~17:30 キッズビート体操	15:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミング スクール実施時も 自由遊泳・自由歩行コース として2コースご利用頂けます。	16:20~17:20 メレカリキマカラ60 星野美穂		15:00~19:00 ジュニアスイミング スクール実施時も 自由遊泳・自由歩行コース として2コースご利用頂けます。			
18:00		17:40~18:40 ジュニアビート体操					17:45~18:45 ピラティススクール クレイ	17:00~19:40 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】 【ティーン】	
19:00									
20:00	19:40~20:40 Group Fight60 齋藤薫	19:35~19:55 温ストレッチボール20 後野将輝 【定員】20名		19:25~20:25 パワーヨガ60 染川有希		17:00~21:45 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】 【ティーン】	19:35~20:20 ZUMBA(45min) 山口隆弘	19:50~20:50 ジュニアavexダンスマスター 【特別レッスン】	
21:00	20:55~21:45 皆様ありがとうございます! エアロ50~10年目~ 榎本史里	20:10~21:10 ホットヨガ60 古家後里恵 【定員】30名	20:45~21:45 スペシャルマスターズ60 南雲隆寿 【登録制】	20:40~21:10 adidas GYM&RUN30 齋藤薫			20:35~21:20 バレトン スタンディングフロー45 山口隆弘	21:00~21:40 ホットヨガ40 原和香葉 【定員】30名	
22:00		21:25~22:05 ペリ〜ンエイブ40 Shizuka		21:25~22:25 Group Power60 山川敦史【定員】35名			21:35~22:20 Group Fight45 山川敦史	21:55~22:15 温ストレッチボール20【定員】20名	
23:00									

ツリーのマークは皆で仮装を楽しむクラスです♪カラーTシャツOK!ワンポイントのみ大歓迎!

**【19日(火曜日)】**  
 ・サーキットヨガ…脂肪燃焼と筋力アップの効果を高めた内容。腹部、背筋を強化するポーズの間も動き、有酸素運動の要素も取り入れ、代謝・体温をアップさせます。  
 ・ポルトプラ…バレエとダンスを組み合わせた体幹を意識して行うレッスンです。 ・X'masエアロ…ハロウィンに続き、簡単な振付けをして1曲楽しみましょう!  
**【20日(水曜日)】**  
 ・X'mas ゴキウ40…内容はいつも通り!クリスマスソングでやりましょう。 ・アロマヨガ…天然の植物やお花の香りに癒されながら心と身体を解放していきます。70分たっぷりヨガを深めましょう!  
 ・Dobbyスペシャル…10周年!感謝の気持ちを込めてX'masソングでいつもより10分、ロングバージョンでシングルかつ劇的に楽しくはじけますよ!  
 ・メレカリキマカラ…メレカリキマカとは「リー・クリスマス」。クリスマスの曲を1曲完結で踊ります。初めての方も是非!ラストはプチ発表会な形で踊っていきますよ!  
 ・X'mas アクア…クリスマスソングで楽し40分水中運動をしましょう!ツールも使用します! ・リトモス新曲発表…2人のインストラクターでNEW!リターンナンバーを楽しみましょう!  
**【21日(木曜日)】**  
 ・クリスマス・祝10周年大極拳…クリスマスソングにのせて大極拳を楽しみましょう!最後の10分で表演します!  
 ・バレトンスタンディングフロー(有酸素Ver)…バレエ動作のみで行うバレトンのバージョン。移動も取り入れることで有酸素運動の効果も期待できます!  
 ・温パワーヨガ…室温30度~32度のなかで行うパワーヨガのクラスです。いつもより代謝アップを目指しましょう!  
 ・リラククスフロー…自分自身の心身に一年のご褒美、クリスマスプレゼントをゆっくりに心地良い呼吸の流れにのってヨガを楽しみ、心身をリフレッシュさせましょう。

※スポーツエリアのご利用は営業時間30分前まで、ショップの営業、及び各種受付は営業終了1時間前までとなります。  
 ※各会員種別の利用可能時間外のご利用は、時間外料金 1,620円が別途必要となります。  
 ※赤文字の記述は通常プログラムとレッスン内容、担当インストラクター、レッスン開始・終了時刻がそれぞれ変更となっています。  
 ※レッスン内容・時間は当クラブホームページにてご確認ください。  
 スポーツクラブネサンス富士見台 TEL 03-5987-2433