

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23日 (土)			12月24日 (日)			12月25日 (月)			
	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										
11:00	10:30~11:30 【有料】ヨガ 羽鳥ゆかり	10:10~10:30 スライストレッサ 10:35~10:55 スライストレーニング 11:10~11:40 adidasSHINDO ~Final SHINDO~ TETSU	10:00~12:00 【有料】ジュニアスクール	10:15~10:55 ピヨンドホチメイク ヨガ 高木琴音				10:20~11:00 アロマヒーリングヨガ 石橋雅子	10:25~10:40 adidasGYM&RUN 10:50~11:05 お腹シェイプ	10:10~11:00 【有料】ベビースクール
12:00	11:45~12:15 ホチメイク 羽鳥ゆかり			11:10~11:40 X'mas Songでパランスコーディネーション 青柳淳子				11:20~11:50 ベシックエアロ 若月敦弘	11:15~11:30 青竹ヒクス® 11:40~11:55 カラダ・つくる	11:10~12:10 【有料】成人スクール 初級 丸山巧祐
13:00	12:30~13:15 Group Centery 石橋雅子 & 小西康志		12:15~12:45 アガピクス 鈴木奈美	11:50~12:05 お尻シェイプ		12:00~13:00 【有料】成人スクール 初中級 長田徹		12:05~12:35 ベシックステップ 若月敦弘		12:20~12:50 音泳ぎ 今井由真
14:00	13:30~14:00 Group Fight 金内智也	13:50~14:05 ヤス&タケのプレゼントシェイプ~お尻~		12:55~13:25 アローカードキックボクシング【暗闘】 高木琴音 & TETSU				13:00~13:30 パランスコーディネーション® 近藤悟子		13:00~13:30 水中ウォーキング 長田徹
15:00	14:15~14:45 Group Blast 金内智也	14:20~14:35 ヤス&タケのプレゼントシェイプ~お腹~		13:45~14:15 UBOUND【暗闘】 大川龍輝	13:45~14:15 TRX×SHAPE			13:45~14:15 ZUMBA 近藤悟子		
16:00	15:05~15:50 Group Power TETSU			14:30~15:00 Group Centery 小西康志		14:45~15:15 音泳ぎ 長田徹		14:30~15:00 ベシックステップ 金内智也		
17:00	16:10~16:55 UBOUND【暗闘】 TETSU		13:00~18:30 【有料】ジュニアスクール	15:15~16:00 Group Fight TETSU				15:15~15:45 Group Centery 金内智也		
18:00	17:10~17:55 チャレンジエアロ 金内智也			16:15~16:45 Group Fight TETSU				16:00~16:30 ヨガ 金内智也		
19:00	18:15~19:15 ヨガ 堀内弘子							17:35~17:50 【映検】カラダ・つくる 17:55~18:10 【映検】お尻シェイプ 18:15~18:30 【映検】お腹シェイプ		15:30~20:00 【有料】ジュニアスクール
20:00								18:50~19:20 UBOUND TETSU		
21:00								19:40~20:25 Group Power TETSU		
22:00								20:45~21:45 【有料】Group Fight ~OCT MIX~ 大川龍輝 & TETSU		
23:00										

【プログラムについて】

- ◆太枠プログラムは、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。

イベントの詳細は後日別紙で
お知らせいたします。