

12月23日（月）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:20 ヨガ 酒井 澄恵		9:20~10:20 護身術エクササイズ 榎本 史子	<p>★祝日特別 レッスン！</p> <p>①ハッピーマンデーお馴染みの護身術エクササイズが久々に再登場です(●^o^●) 「武道に興味はあるけど激しい運動は苦手…」という方にもおすすめです♪</p> <p>②10:30~のパレエはクリスマスならではの☆☆☆Xmasといえはくみ割り！ということで、くみわり人形から1曲、素敵なひとときを過ごしましょう(*^^*)♪</p>	
10:00	10:30~11:30 骨盤エクササイズ 香川 さおり		10:30~11:30 バレエ 内藤 洋子		
11:00	11:40~12:25 バランスボール45 真理子		11:40~12:40 ピラティス 香川 さおり		
12:00	13:00~14:00 カーディオ キックボクササイズ 高野 繭美		12:50~13:20 ポールストレッチ 真理子		12:30~13:00 アクアピクス 伊藤 清美
13:00	14:15~15:00 マットサイエンス 高野 繭美	<p>★祝日特別 レッスン！</p> <p>ピラティスで大人気！！真理子先生のポールストレッチが初登場です♪初めての方も大歓迎です(ノノ)／また、前回大々大好評でした、「バランスボール」のレッスンも11:40~45分間に拡大され再登場です♪皆様のご参加お待ちしております^^</p>	13:10~13:40 アクアミット 伊藤 清美		
14:00	15:10~16:10 シェイプSP！ 伊藤 清美&辻 美江				
15:00	17:00	<p>★祝日特別 レッスン！</p> <p>クリスマス限定！！ なんと伊藤先生と辻先生がスペシャルコラボレッスンをしちゃいます♪ こんなチャンスは中々ありません(ノノ)ノ 盛り上がる事間違いなし☆☆☆！！ クリスマスならではの衣装にもご注目！！</p>			
16:00	18:00				
17:00	19:00	20:00閉館			

エアロピクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラックゼーション調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	--------------	---------	-----	-----