

12月23日 (火) 祝日レッスン

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール			
9:00	9:15~10:00 バレトン ERIKO	9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 <small>予約</small>	9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一			
10:00	10:30~11:15 グループキック 八木 宏平	10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江				
11:00	11:35~12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子	11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ				
12:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 <small>予約</small>		12:15~13:15 X'mas アクアスペシャル 田沼&伊藤&平沼 <small>予約</small>			
13:00	13:50~14:35 フィットネスタイチャー 加奈子	13:20~14:20 インターエアロ 辻 美江				
14:00	14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>X'mas★SPアクア</p> <p>インストラクター3名の 超豪華コラボレーションによる クリスマスSPレッスン！！ 普段体験する事が出来ない アクアビクス60分間を 味わうチャンスです☆☆☆ ご参加お待ちしております(∩O∩)</p> </div>			
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 辻 美江	15:50~16:20 リラックスストレッチ KEN				
16:00	16:30~17:45 スロージャズ クリスマススペシャル!! KEN					
17:00	18:00~19:00 ZUMBA ～クリスマスパーティー～ SHUU	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">X'mas★SPスタジオ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>1.グループキック (1ST 10:30~) グループパワーで お馴染みの！！ 八木トレーナーの NEWレッスンです♪ 記念すべきdebutレッスン 一緒に楽しみましょう^^</p> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>2.スロージャズ (1ST 16:30~) クリスマス限定！ なんと75分たっぷり KEN先生のジャズを 堪能できます☆☆ この機会に 是非ご参加下さい！</p> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>3.ZUMBA (1ST 18:00~) 赤or緑色のアイテムが ドレスコードです♪ (無くても参加OK) 仮装もご自由に！ ラストはZUMBAで 締めましょう(∩O∩)／</p> </td> </tr> </table> </div>		<p>1.グループキック (1ST 10:30~) グループパワーで お馴染みの！！ 八木トレーナーの NEWレッスンです♪ 記念すべきdebutレッスン 一緒に楽しみましょう^^</p>	<p>2.スロージャズ (1ST 16:30~) クリスマス限定！ なんと75分たっぷり KEN先生のジャズを 堪能できます☆☆ この機会に 是非ご参加下さい！</p>	<p>3.ZUMBA (1ST 18:00~) 赤or緑色のアイテムが ドレスコードです♪ (無くても参加OK) 仮装もご自由に！ ラストはZUMBAで 締めましょう(∩O∩)／</p>
<p>1.グループキック (1ST 10:30~) グループパワーで お馴染みの！！ 八木トレーナーの NEWレッスンです♪ 記念すべきdebutレッスン 一緒に楽しみましょう^^</p>	<p>2.スロージャズ (1ST 16:30~) クリスマス限定！ なんと75分たっぷり KEN先生のジャズを 堪能できます☆☆ この機会に 是非ご参加下さい！</p>	<p>3.ZUMBA (1ST 18:00~) 赤or緑色のアイテムが ドレスコードです♪ (無くても参加OK) 仮装もご自由に！ ラストはZUMBAで 締めましょう(∩O∩)／</p>				
18:00		20:00閉館				
19:00						

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラケーション調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	-----