

# 12月30日（火）特別営業日レッスン

	スタジオ		プール
9:00	9:15~10:15 ★ピラティス 高岡		
10:00	10:25~11:25 ★ボール&ピラティス ※1 高岡	スペシャル レッスン	10:30~11:00 ミットdeウォーキング ※4 神
11:00	11:35~12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤		11:10~11:40 アクアビクス 神
12:00	12:20~13:10 ★シェイプエアロ 伊藤		11:50~12:20 お腹引締めアクア 多賀
13:00	13:20~14:20 ★ヨガ 鈴木		12:30~13:00 パワーダンス 多賀
14:00	14:30~15:00 ★ポール&ボール ※2 鈴木	スペシャル レッスン	
15:00	15:10~16:10 ★グループキック60 ※3 小川	スペシャル レッスン	
16:00	16:20~17:20 ★アロマヨガ ※4 西内		16:20~16:50 アクアビクス 小倉
17:00	17:30~18:30 ★エンジョイフラ 酒井		17:00~17:30 アクアミット 小倉
18:00			
20:00	20:00閉館		

※ 印のレッスンはスペシャル  
レッスンとなります。

※1 大人気のボール&ピラティスが  
60分間の拡大版になりました♪  
たっぷり楽しんで下さい(^)

※2 ポール&ボールが年の最後に  
帰ってきたー!!! 緩めて  
締めて、美姿勢を作りましょう!

※3 グループキック年末スペシャル!  
みんなで60分間、思いっきり  
楽しみましょう~♪

※4 今年1年の疲れをアロマの香りと  
共に癒し、心身のバランスを  
整えていきましょう~♪

※5 いつものウォーキングにミットを  
プラス!!  
いつもとは一味違うウォーキングを  
ぜひ、お楽しみ下さい~♪