

26年12月23日(火・祝) クリスマススペシャルレッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00			9:45~10:45 気功 増永		
10:00	10:00~10:50 STEP2 友香		10:55~11:55 アロマヨガ 舞	★スペシャル★ レッスン	
11:00	11:05~12:05 仮装deエアロ ~中級編~ 矢野	★スペシャル★ レッスン	12:05~13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木		★スペシャル★ レッスン
12:00	12:20~12:50 ボールEX 渡辺		13:20~14:10 パワーアップヨガ 山本		12:45~13:30 アクアビクス+水中筋トレ 藤谷
13:00	13:05~14:20 骨盤&ウォーキング 渡辺	★スペシャル★ レッスン	14:25~15:25 ラテンダンス KUNI		
14:00	14:35~15:35 バレエ 森	★スペシャル★ レッスン	15:40~16:40 やさしい太極拳 角守	初心者の方 大歓迎♪	
15:00	15:50~16:50 ベリーダンス KUNI				★スペシャル★ レッスン
16:00	17:05~18:05 クリスマス イヴイヴ エアロ ~中上級編~ 鈴木				15:45~16:30 アクアクリスマス2014 田沼
17:00					
18:00					
19:00					
19:30閉館					

エアロビクス系	ダンス系	リラクゼーション・調整系	太極拳	その他	アクア系
---------	------	--------------	-----	-----	------

「骨盤&ウォーキング」

足裏や骨盤周りをじっくり整え、
颯爽に歩いてみましょう！

「バレエ」

クリスマスの曲にちなんだバレエの振り付けを
踊りましょう！

「クリスマス イヴイヴエアロ」

ハイ&ローでがっつり汗をかきましょう♪♪

「アロマヨガ」

アロマの香りを楽しみながらヨガを行う事で
免疫力の向上と集中力を高める効果があります♪

「アクアクリスマス2014」

今年最後の祝日は田沼サンタと一緒にエクササイズ
しませんか？
アクアビクス45分間のクリスマスバージョンです♪