

# 12月23日 (水) 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60 結美子 <span>予約</span>	<p><b>X'mas イヴイヴ♡ 限定!!</b> 辻先生と恒松先生のコラボで 60分のシェイプエアロSPです! 2人の先生のレッスンを一度に 受けられるのは本日のみ 盛り上がる事、間違えなし!! 是非、ご参加下さい(^o^)/</p>			
10:00	<b>SP</b> 10:40~11:40 MIE&YUKOのHappy X'mas ~楽しいPartyへご招待~ (シェイプエアロ)				
11:00		<p>バレエに参加した事ない方も どなたでもご参加頂けます バーを使わずストレッチと簡単なEXで 体のバランスを整えます!!</p>			
12:00	<b>SP</b> 11:55~12:55 バレエEX 内藤 洋子		12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) saori		12:00~12:30 アクアピクス チエ <span>予約</span>
13:00			13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) saori		12:40~13:10 アクアミット 1.2m チエ <span>予約</span>
14:00	13:30~14:15 ベーシックエアロ チエ				<b>SP</b> 13:20~14:05 エンジョイストレッチSP 中村 徹平
	14:25~14:55 ストレッチ チエ				
15:00	15:05~16:05 グループパワー 八木 宏平	<p>ドレスコードはもう一人の自分 仮装・変装なんでもありです(^_^)v もちろん普通のままでもOK! クリスマス前夜にZUMBAで 楽しんじゃいましょ~(^o^)/</p>			15:15~19:45 キッズスクール (スイミング教室)
16:00					
17:00	<b>SP</b> 17:20~18:20 ZUMBA SHUU		16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		
18:00					
	18:30~18:50 ポールストレッチ アスレスタッフ				
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	リラゲーション調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	------