

12月23日（金） 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					9:20~9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子
10:00	9:45~10:45 健美操 加奈子 <small>予約</small>		10:50~11:50 ベリーダンス 鈴木 絵美子		
11:00	11:00~11:30 Group power 八木 宏平				
12:00	12:00~12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美 <small>予約</small>				12:25~12:55 やさしいアクア 伊藤 清美
13:00	12:45~13:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美	レッスン変更			13:05~13:35 パワーダンス 伊藤 清美
14:00	13:45~14:45 アロマリラックス KANAE <small>予約</small>		13:50~14:35 Group fight 八木 宏平		13:45~14:15 ジョイフロート 2.0m 伊藤 清美 <small>予約</small>
15:00	15:00~16:00 エンジョイフラ プアクーレア三浦		15:00~15:45 骨盤エクササイズ KUN I		
16:00	16:10~17:10 ラテンダンス KUN I				
17:00	17:30~18:30 ZUMBA SHUU				
18:00					
19:00					
20:00閉館					



レッスン変更

クリスマス
スペシャルレッスン 🎄👉
今年最後の祝日は、皆さん一緒に
ZUMBAで盛り上がりましょう\(^o^)/
仮装OKのクリスマスレッスン♪♪
冬の寒さを吹き飛ばしましょう!!

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リカゼーション調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	------