

# Christmas Special Lesson

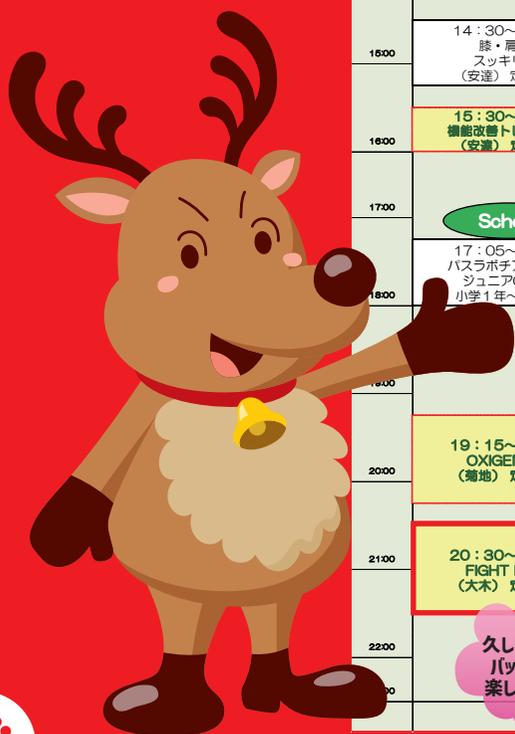
12月23日 (月)

12月24日 (火)

	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール		スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00							
10:00			9:30~10:00 水中ウォーキング (椎名) 定員30名				
10:00~10:45	リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名		10:15~11:00 アクアミックス (椎名) 定員25名		10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		
11:00							
11:00~11:45	ローインパクト45 (小林) 定員30名				11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員30名		
12:00							
12:00~12:30	ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名				11:45~12:30 POWER CARDIO45 (藤部) 定員20名		10:45~11:30 やってみよう4泳法 (庄司) 定員20名
13:00							
13:00~13:30	OXIGENO45 (高橋) 定員30名				12:45~13:15 リラックスボール (安達) 定員20名		11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
14:00							
13:45~14:15	ZUMBA30 (堀米) 定員35名	13:45~14:15 エンジョイウォーキング (安達) 定員12名			13:30~14:00 ZUMBA30 (庄司) 定員40名		
15:00							
14:30~15:15	膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名				14:15~15:00 パーソナルヨガ (伊藤) 定員30名		
16:00							
15:30~16:00	機能改善トレーニング (安達) 定員20名				14:15~14:45 ひめトレ (浦山) 定員11名		
17:00							
17:05~17:55	School パスラボチアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学5年				15:15~15:45 ジムスティック (加地) 定員8名		
18:00							
19:00							
19:15~20:15	OXIGENO60 (菊地) 定員30名				18:15~19:00 X55 (浦山) 定員20名		
20:00							
20:30~21:30	FIGHT DO60 (大木) 定員40名				19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
21:00							
22:00					20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名		20:15~21:00 中上級水泳 (加地) 定員15名
23:00					21:15~22:00 POWER CARDIO45 (浦山) 定員20名		

23:00 閉館

23:00 閉館



久しぶりの60分!  
バックナンバーも  
楽しみましょう!

泳法は  
バタフライ

バックナンバー  
多数有

スタジオ2

スタジオ2

スタジオ2

スタジオ2

ウォーキング  
コース

★初コラポ★

15:00~15:45  
アクアファイティング  
(大木・高橋) 定員25名