

12/24(水)～28(日) 特別スケジュール

| 12/24 (水) | | | |
|-----------|---------------------------------|-------------------------------------|--|
| 25プール | アクア | スタジオ | リラク |
| 10 | | 9:45 9:45 ハードな お腹 鈴木(理) | 9:45 ストレッチ (無料) 10:15 お腹 シェイプ (無料) |
| 11 | | 無料 | 11:00 シニア トレーニング 武石 |
| 12 | | 無料 | 11:15 今年の パレエ 踊り納め 半田 |
| 13 | 12:30 脂肪燃焼 アクア 鈴木(久) | 12:30 フラ エクサ サイズ 角川 | 12:15 ストレッチ & マッサージ 武石 |
| 14 | | | 13:30 ゆがみ リセッタ ハーフ 武石 |
| 15 | 14:30 パワー ウォーキング 鈴木(久) | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | 無料 |
| 19 | | 19:00 パンチ& キック 鈴木(久) | 18:45 ホット ベーシック ヨガ 本田 |
| 20 | | 20:00 冬の 深呼吸 ヨガ 深澤 | |
| 21 | | | |

| 12/25 (木) | | アクア | スタジオ | リラク |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------|------|----------------------------------|
| 10:15 | ログアクアで リフレッシュ 中山 | | | |
| 11:15 | シンプル エアロ 白石 | | | 無料 |
| 12:15 | やさしい アクア ZUMBA 加賀美 | 12:30 ZUMBA (ズンバ) 白石 | | 13:45 ストレッチ (無料) |
| | | | | 15:00 ウェーブ トレッチ (無料) |
| | | | | 19:00 ホット シェイプ ヨガ 長島 |
| 19:30 | すっきり お腹 関 | | | 無料 |

| 12/26 (金) | | | |
|-----------|----------------------------|---|------------------------------------|
| 25プール | アクア | スタジオ | リラク |
| 芯 脚 | ス ロ ーフ 系 | | 9:45 ラジオ体操 (無料) |
| 10 | 10:15 脂肪燃焼 アクア 小川 | | 10:15 ストレッ (無料) |
| 11 | | 11:00 ZUMBA (ズンバ) SENTAO 田邊 | 11:00 シニア トレー ニング 丸山 |
| 12 | 12:15 らくらく 肩腰膝 中山 | | 12:15 からだ スッキリ チェック 丸山 |
| 13 | 無料 | | |
| 14 | | 13:15 コンビ ネーション エアロ 角川 | |
| 15 | | 14:30 カラダ バランス ヨガ 川口 | 14:30 ホット むくみ 解消ヨガ 長島 |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | 18:45 ZUMBA (ズンバ) 叶 | |
| 20 | | 19:45 フィット ホップ 叶 | |
| 21 | 無料 | | |

| 12/27 (土) | | 25プール | アクア | スタジオ | リラク |
|-----------|---|-------|-----------|--|-----------------------------------|
| 10 | > | | スローラーフィット | 9:45 | |
| 11 | > | | | アロマ リラックス ヨガ 影島 | |
| 12 | > | | | 11:30 HIP HOP 遠藤 | 11:15 コア・ リラックス (無料) |
| 13 | > | | | | |
| 14 | > | | | 13:00 筋トレ& コンディ ^シ ショニング 本田 | |
| 15 | > | | | | 14:15 ホット ベーシック ヨガ 本田 |
| 16 | > | | | 15:00 カラダ バランス ヨガ 川口 | |
| 17 | > | | | 16:30 すっきり お腹 川口 | |
| 18 | > | | | | |
| 19 | > | | | | |
| 20 | > | | | | |
| 21 | > | | | | |

| 25プール | | アクア | スタジオ | リラク |
|-------|------|-----|-----------------------------|-----|
| 0 | スローフ | | | |
| 1 | | | | |
| 2 | | | 11:15 エアロ サーキット 川手 | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | 14:30 ヨガ 内田 | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 0 | | | | |
| 1 | | | | |

有料レッスン

↑↑↑
12月17日(水)
9:30より
先着順受付

無料レッスン

↑↑↑
当日開始
1時間前より
先着順受付

教室12回目

↑↑↑
当日開始
1時間前より
先着順受付