

特別スケジュール

| 12/25 (木) | | | | 12/26 (金) | | | | 12/27 (土) | | | | 12/28 (日) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------|----------------------------|---|-------------------------------------|-----------|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----|-------------------|-----------------------------|
| 25プール | アクア | スタジオ | リラク | 25プール | アクア | スタジオ | リラク | 25プール | アクア | スタジオ | リラク | 25プール | アクア | スタジオ | リラク |
| | | | | | | | 9:45 ラジオ体操 (無料) | | | | | | | | |
| | 10:15 ログアクアで リフレッシュ 中山 | | | | 10:15 脂肪燃焼 アクア 小川 | | 10:15 ストレッチ (無料) | | | 9:45 アロマ リラックス ヨガ 影島 | | | | | |
| | | 11:15 シンプル エアロ 白石 | 無料 | | | 11:00 ZUMBA (ズンバ) SENTAO 田邊 | 11:00 シニア トレーニング 丸山 | 無料 | | | 11:15 コア・ リラックス (無料) | | | | 11:15 エアロ サーキット 川手 |
| | 12:15 やさしい アクア ZUMBA 加賀美 | 12:30 ZUMBA (ズンバ) 白石 | | | 12:15 らくらく 肩腰膝 中山 | | 12:15 からだ スッキリ チェアトレ 丸山 | 無料 | | 11:30 HIP HOP 遠藤 | | | | | |
| | | | 13:45 ストレッチ (無料) | | | 13:15 コンビ ネーション エアロ 角川 | | 無料 | | 13:00 筋トレ& コンディ ショニング 本田 | | | | | |
| | | | 15:00 ウェーブ ストレッチ (無料) | | | 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 | 無料 | | | 14:15 ホット ベーシック ヨガ 本田 | | 無料 | 14:30 ヨガ 内田 | |
| | | | | | | | | | | 15:00 カラダ バランス ヨガ 川口 | | | | | |
| | | | | | | | | | | 16:30 すっきり お腹 川口 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 18:45 ZUMBA (ズンバ) 叶 | | | | | | | | | |
| | 無料 | 19:30 すっきり お腹 関 | | | | 19:45 フィット ポップ 叶 | | 無料 | | | | | | | |

↑ ↑ ↑
当日開始
1時間前より
先着順受付