




12月24日(金) 特別スケジュール

営業時間 9:30~23:30

訂正版

←Bスタジオの「はじめてウォーク」が
20:15~20:45
となります。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00	10:00~11:00 RPBコントロール 山口 智子	10:00~10:30 モーニングストレッチ 松石 明夏 10:45~11:00 ひきしめお腹 松石 明夏	10:00~10:45 スイムレッスン (初級) 見玉 一樹	
11:00				10:50~11:35 アクアダンス 東江 真二
12:00	11:15~12:00 ソフトエアロ 池田 直子	11:15~12:15 ジャズダンス 林 純子	11:30~13:30 ジュニアスイミング	
13:00	12:15~13:00 BODYATTACK45 松石 明夏	12:35~13:45 ためしてバレー70 林 純子 		
14:00	13:15~14:15 ヨガ 篠崎 由香	Xmasスペシャル 70分拡大バージョンです!!	浮具を使用したウォーキングや、 ちょっと変わったウォーキングを 行ない、最後はヌードルを使用して リラックスしてもらう 初心者向けのクラスです。	13:30~14:15 ウォーク&ジョグ 味田 薫
15:00	14:30~15:15 なれたらエアロ 磯田 美紀	14:20~15:05 ウェープリング45 東江 真二		
16:00	15:30~16:15 かんたんステップ45 磯田 美紀	TBS番組TOKIOの「5LDK」にも 登場した 大人気のウェープリング! 45分の拡大バージョンです!!	15:00~21:00 ジュニアスイミング	
17:00				
18:00				
19:00	19:00~19:45 BODYPUMP45 鈴木 直也	19:15~20:00 ピラティス 山村 典子		
20:00	20:00~20:45 BODYCOMBAT45 小曾根 厚仁	20:15~20:45 はじめてウォーク 川田 洋子		
21:00	21:00~21:45 かんたんエアロ 川田 洋子	21:00~21:30 コアストレッチ30 石井 正人		
22:00				

※ スケジュール、担当者は一部変更する場合がございます。