



2025年12月29日(月) プレオン船橋

～時間短縮特別スケジュール～

	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ・マシンジム	プール	
10:00					10:00
10:30	ベースickヨガ45 10:35~11:20 青柳 美枝子	エアロ初級45 10:30~11:15 十川 良子	リフレッシュストレッチ30 10:45~11:15 大塚 陽子		10:30
11:00					11:00
11:30	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:45~12:30 大塚 陽子	Balletone バレトン45 11:35~12:20 十川 良子	イージーシェイプ (ステップのみ) 11:35~12:05 担当:徳野 慎	はじめて背泳ぎ 11:15~11:45 小部 紀子	11:30
12:00				オリジナルアクア45 12:00~12:45 稻葉 みちる	12:00
12:30			せなかすっきり 12:35~12:55 担当:徳野 慎	年末特別レッスン 泳ぎ納め 13:00~14:10 新宅 風人 最大4コース使用	12:30
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:50~13:50 永長 憲幸	ストリートダンス 中級60 12:50~13:50 KIKKO!			13:00
13:30					13:30
14:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 14:15~15:15 阿部 雅史	エアロ& コンディショニング45 14:10~14:55 土屋 かおり			14:00
14:30				《泳ぎ納め内容》 4グループに分かれて 一定の距離・時間を 泳ぎます。 (種目は自由)	14:30
15:00				① 25m×40(1:30) ② 25m×60(1:00) ③ 50m×40(1:30) ④ 50m×60(1:00)	15:00
15:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 15:35~16:35 阿部 雅史	エアロ中級45 15:10~15:55 土屋 かおり			15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30				今年一年ありがとうございました。良い年をお迎え下さい。	18:30
19:00				年末短縮営業時間となります(10:00~18:00) マシン・プールエリアご利用は17:30(チェックアウトは18:00)までとなります。	19:00

レッスン予約について

スタジオ予約は
12月23日(火)7:00より
予約開始いたします。