

～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				
10:30				
11:00	ベーシックヨガ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	
11:30				はじめて背泳ぎ 11:15～11:45 小部 紀子
12:00	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 慈	
12:30			せなかすっきり 12:35～12:55 担当:徳野 慈	オリジナルアクア45 12:00～12:45 稲葉 みちる
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!		年末特別レッスン
13:30				泳ぎ納め 13:00～14:10 新宅 風人 最大4コース使用
14:00				
14:30	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		《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) 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		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				

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。

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。

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。