


# クリスマス 特別イベント

## 12月24日 (土)

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン ♥		
11:00	瀬頭		
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ ♥		
12:00	EMI		11:45~12:15 クリスマス大運動会 加倉井&加藤
12:30	12:15~13:15 ZUMBA		
13:00	EMI		12:30~13:30 ♥ イブに四種目泳GO!!
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	15:00~16:00		
15:30	ピラティス	15:15~15:45 RTB	15:20~15:40 ♥ ウォーターシェイプ
16:00	AKI	水谷	
16:30	16:15~17:00 ボディコンバット45 加倉井&加藤		
17:00			
17:30	17:15~18:00 ボディバランス45 水谷		
18:00	18:15~19:15 ヨガ		18:00~18:45 ♥ サンタクロール(初級) 加倉井
18:30	AKI		
19:00			19:00~19:45 イブの四泳法四種目 加倉井
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			



スポーツクラブ  
**REFRE**  
くりえいと宗像

- ♥マークのクラスは、運動初心者の方でも 安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。