

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