

♡2018♡



特別スケジュール♡

23日 (日) SUN		24日 (月) MON		25日 (火) TUE	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10:30	10:30~11:15 ファンクショナル トレーニング ~楽しくやります~	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	10:30~11:00 スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前には是非!! 『シナプソロジー』	10:30~11:00 モーニング レッスン 古賀	10:30~11:00 モーニング レッスン 古賀
11:00	加倉井	11:15~12:15 フラダンス まりこ	11:15~11:35 ギアトレーニング 立石	11:15~11:45 背泳ぎ (初級) 大村	11:15~11:45 ボディ コンディショニング 古賀
11:30	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	11:50~12:10 体幹TRX 水谷
12:00	13:00~13:30 トナカイ ステップ 安光	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石	12:30~13:00 SSS ~食べる前に動く~ 水谷&古賀	12:30~13:00 四泳法スキル (パドル) 藤井	12:20~13:05 ZUMBA 水谷
12:30	13:50~14:10 体幹トレーニング 立石	13:15~14:00 サンタクロール 加倉井	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:25~14:25 エアロ マニア 坂戸
13:00	14:30~15:00 SSS サンタ・そり・スノー 加倉井&立石	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	14:30~15:15 xmas ステップ 古賀&大村	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸
13:30	16:15~17:00 ボディコンバット 45 ~ハッピーメリー~ 加倉井&トナカイ	17:20~17:40 ストレッチ 立石	14:50~15:10 ストレッチ 立石	15:00~15:45 バタフライ & 平泳ぎ 水谷	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷
14:00	17:30~18:15 リンリンバランス 45 水谷&古賀		15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	15:40~16:00 体幹TRX 水谷	16:00~16:30 PowerWeight ~ハッピーパワー~ 水谷
14:30			16:45~17:15 ボディコンバット ~ターキーパーティー~ 加倉井	16:45~17:15 ボディコンバット ~ターキーパーティー~ 加倉井	16:00~16:45 のんびりスイム 大村
15:00			17:30~18:15 リンリンバランス 45 水谷&古賀	17:30~18:15 リンリンバランス 45 水谷&古賀	17:00~17:30 トナカイジャンプ 30 水谷&古賀
15:30					18:30~18:50 ストレッチ 末永
16:00					19:00~19:30 サンタ エアロ 古賀
16:30					19:45~20:15 ボディコンバット ~聖夜パンチ~ 加倉井
17:00					20:30~21:00 ボディコンバット ~ケーキキック~ 加倉井
17:30					21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林
18:00					21:20~21:40 リフレサーキット 立石
18:30					21:30~22:00 クロール 荒川
19:00					22:00
19:30					22:30

黄色のレッスンは  
スタッフも仮装します♪

- 整理券配布レッスン
- ステップレッスン・・・40名
  - トライジャンプ・・・20名
  - TRX・・・20名
  - RTB (バイク)・・・10名
  - 筋膜リリース・・・10名



- 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。
- 運動に支障のある格好はご遠慮ください。
- 写真撮影は指定箇所のみでお願い致します。