

♡2018♡



特別スケジュール♡

23日 (日) SUN		スタジオ1	スタジオ2	プール
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~		
11:00	10:45~11:15	加倉井	田坂	
11:30	11:45~12:45	ヨガ (初級)		11:45~12:30
12:00				はじめての 四泳法
12:30		AKI		加倉井
13:00	13:00~13:30	トナカイ ステップ		12:45~13:05
13:30		安光		ウォーターシェイプ 立石
14:00	13:50~14:10	体幹トレーニング		13:15~14:00
14:30	14:30~15:00	SSS サンタ・そり・スノー		サンタクロール
15:00		加倉井&立石		
15:30			15:15~15:45	肩甲骨を動かそう 安光
16:00				
16:30	16:15~17:00	ボディコンバット 45 ~ハッピーメリー~		
17:00		加倉井&トナカイ		
17:30			17:20~17:40	ストレッチ 立石
18:00				
18:30				
19:00				

24日 (月) MON		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		10:30~10:50
11:00		水谷		アクア体操 大村
11:30	11:15~12:15	フラダンス	11:15~11:35	11:15~11:45
12:00			ギアトレーニング 立石	背泳ぎ (初級) 大村
12:30			11:50~12:10	
13:00	12:30~13:00	SSS ~食べる前に動く~		12:30~13:00
13:30		水谷&古賀		四泳法スキル (パドル) 藤井
14:00	13:15~14:15	ヨガ (初級)		13:15~14:00
14:30			13:15~13:45	サンタクロール
15:00	14:30~15:15	xmas ステップ		
15:30		古賀&大村	14:50~15:10	バタフライ & 平泳ぎ
16:00			15:00~15:45	
16:30			15:40~16:00	体幹TRX 水谷
17:00	16:45~17:15	ボディコンバット ~ターキーパーティ~		
17:30		加倉井		
18:00	17:30~18:15	リンリンバランス 45		
18:30		水谷&古賀		
19:00				

25日 (火) TUE		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		10:30~10:50
11:00		古賀		アクア体操 前山
11:30	11:15~12:00	リンリンバランス 45	11:15~11:45	11:10~11:55
12:00			ボディ コンディショニング 古賀	AQUA ZUMBA
12:30	12:20~13:05	ZUMBA		12:15~12:45
13:00			12:45~13:05	12:15~12:45
13:30	13:25~14:25	エアロ マニア		12:45~13:05
14:00			13:30~14:00	13:00~13:45
14:30	14:45~15:45	太極拳 (初級)		13:00~13:45
15:00			15:10~15:30	背泳ぎ
15:30			15:10~15:30	筋膜リリース 大村
16:00	16:00~16:30	PowerWeight ~ハッピーパワー~		14:00~14:20
16:30				14:30~15:00
17:00	17:00~17:30	トナカイジャンプ 30		はじめての 四泳法
17:30				
18:00				
18:30			18:30~18:50	
19:00	19:00~19:30	サンタ エアロ		16:00~16:45
19:30				のんびりスイム 大村
20:00	19:45~20:15	ボディコンバット ~聖夜パンチ~	19:50~20:10	
20:30			美脚TRX 古賀	スィムトレーニング (初級) 荒川
21:00	20:30~21:00	ボディコンバット ~ケーキキック~		20:30~21:15
21:30			20:40~21:00	はじめての 四泳法
22:00	21:15~22:00	ボディ コンディショニング		
22:30			21:20~21:40	筋膜リリース 荒川
			リフレサーキット 立石	21:30~22:00
				クロール 荒川

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。