



若松店 X'mas特別プログラム



12月24日 (月)

12月25日 (火)

12月24日 (月)			12月25日 (火)		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン 加藤			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	限定10名	10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中
11:00 11:00~11:30 トライジャンプ 山平			11:00~11:30 ボディメイキング 城山	11:00~11:30 はじめて ステップ	11:00~11:45 初心者 水泳教室 青野
11:30		11:30~11:50 アクアサーキット 青野	11:40~12:10 トライジャンプ 山平	10	11:55~12:25 クロール (初級)
12:00 11:45~12:30 エンジョイ ステップ 加藤/畑中		12:00~12:40 はじめての 四泳法 青野	12:30~13:15 特別 クリスマスエアロ 初級編	12:10~12:20 コアトレーニング 加藤	12:30~13:05 アクアビート 山平
12:30		13:15~13:45 クロール 青野	13:30~14:15 特別 クリスマスエアロ 中・上級編	12:40~13:00 マルチチューブ 加藤	13:20~13:40 アクアトレーニング 山平
13:00 12:45~12:30 ボディメイキング 畑中		14:00~14:30 超初心者 水泳教室 青野	リフレガールズwith立石	14:30~14:50 ストレッチ 加藤	
13:30		14:40~15:50 アトルTRX 加藤	リフレサンタ	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	
14:00	10			17:30~ コアトレTRX 城山	
14:30				18:10~18:30 ヨガポールスマート 城山	
15:00				18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	
15:30 15:15~15:45 Power Wight 加藤				19:00~ アクティブストレッチ 山平	
16:00 16:00~17:00 ボディコンバット 60 加藤/山平				19:30~ ピーチヒップトレーニング 山平	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤
16:30	10			20:30~20:50 マルチチューブ 加藤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤
17:00				21:00~21:20 ヨガポールスマート 加藤	21:15~22:00 四泳法スキル (中級) 堤
17:30 17:20~17:30 癒しストレッチ 山平				21:30~22:00 PowerWeight 山平	
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

赤色のクラスは
仮装対象クラスです。

運動初心者オススメ

10分間トレーニング

