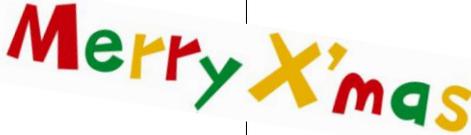


# 12/25 (Wed) クリスマス プログラム

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 モーニング ストレッチ				10:30
磯部		仮装対象レッスン →→→ 仮装で楽しく 盛り上げよう\(^o^)/♪ 		11:00
★11:15~11:45★ <b>SSS</b> 	11:10~11:55 ダンサブル レッスン			12:00
磯部	谷口 潤子			12:00
★12:00~12:30★ <b>リリコリ コンバット</b> 				12:00
磯部				12:00
★12:45~13:30★ <b>リトモス</b> 		12:40~13:00 ストレッチ	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 	13:00
福田 扶美佳		土屋	山内 佳江	13:00
13:45~14:30 リラックス ヨガ	★13:45~14:15★ <b>ポルド・ブラ</b> 	13:10~13:30 TRX	13:15~13:45 バタフライ 中級	13:00
川久保 峰子	福田 扶美佳	成松	山内 佳江	14:00
★14:40~15:25★ <b>リリコリ エアロ</b> 	14:40~15:10 かんたん 筋トレ		14:00~14:20 フィンスイム	14:00
船岡 孝	水谷		山内 佳江	14:00
	15:40~16:25 ボディケア			15:00
	藤岡 千絵			16:00
		17:00~17:20 オムニア		17:00
		YUKI		17:00
		17:30~17:50 TRX		17:00
		土屋		18:00
		クリスタルボール2個 フェイスタオル もってきてネ!!!		18:00
	18:50~19:20 リンパドレナージュ &筋膜リリース			19:00
	水谷	19:30~19:40 お腹10トレ		19:00
★19:30~20:15★ <b>リトモス</b> 	19:55~20:25 ボディ バランス30	岸川	19:45~20:30 はじめて バタフライ 	20:00
野間口 順子	水谷		青野 	20:00
★20:30~21:15★ <b>ZUMBA</b> 	★20:40~21:10★ <b>SSS</b> 		20:45~21:15 スタート&ターン	21:00
EMI	水谷		青野	21:00
★21:30~22:00★ <b>聖なる夜の コンバット</b> 			21:30~22:00 インターバル トレーニング	21:00
磯部 & セクシーサンタ♡			青野	22:00

**クリスマスマーケット**  
**フロント前にて開催中♪♪**  
**たくさんのご参加**  
**お待ちしております!**  
**By リフレサンタ**