



若松店 クリスマス特別プログラム

12月24日 (火)

12月25日 (水)

12月24日 (火)			12月25日 (水)			
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 藤津	10:50~ 10 コアトレTRX	10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津	限定10名		
11:00 11:00~12:00 ムーブメント エクササイズ 安田	Sarry	11:00~11:45 初心者 水泳教室 青野	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津	11:00~11:20 アクア体操 青野	
12:10~15:00 クリスマス ファイナル イベント 2019 Sarry/藤津 立石/畑中		12:00~12:20 アクアサーキット 青野	12:15~13:00 シェイプエアロ	11:50~12:10 TRXサーキット 藤津	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	
		12:45~13:15 クロール (初級) 青野	13:10~13:40 ボディバランス 30 畑中		12:00~12:30 背泳ぎ 堤	
			13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	14:00~14:20 フレックスクッション 藤津	12:45~13:15 超初心者 水泳教室 堤	
			14:30~15:00 全身リリース Sarry		13:30~14:15 クロール 堤	
					14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	
15:30 クリスマス イラスト		<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>赤色のクラスは 仮装対象クラスです。</p> <p>10 10分間トレーニング</p> <p> 運動初心者オススメ</p> </div>				
16:00 イラスト	16:30~ 10 腰痛ストレッチ 立石				16:10~ 10 コアトレTRX 畑中	
17:30 イラスト	17:40~ 10 コアトレTRX 青野				17:40~ 10 お腹すっきり 畑中	
18:30 18:30~19:00 はじめてエアロ	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋				18:10~18:30 フォームローラー 松井	
19:00 EMI	19:00~ 10 癒しストレッチ 栗田	18:45~19:15 はじめてステップ 畑中	19:10~ 10 癒しストレッチ 栗田			
19:30 19:15~20:00 ZUMBA	19:40~ 10 コアトレTRX 栗田	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤		
20:00 EMI		20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤		20:10~ 10 コアトレTRX 栗田	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	
20:30 20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:30~20:50 ギアトレーニング 青野	21:00 1・2週目、クロール 堤	20:30~21:15 ボディコンバット 45			
21:00 立石	21:10~21:30 筋膜リリース 上嶋	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井		21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	
21:30 姿勢リセットヨガ ユウキ						
22:00 ユウキ						
22:30 イラスト						

12/24(火)



12:10~15:00

クリスマス ファイナルイベント2019

~詳細~

- 12:10~12:40 ボディバランス 担当:畑中
(10分休憩)
- 12:50~13:10 オールデイズダンス 担当:藤津
(10分休憩)
- 13:20~13:40 はじめてステップ 担当:立石&Sarry
(10分休憩)
- 13:50~14:20 シェイプエアロ 担当:Sarry
(10分休憩)
- 14:30~15:00 ボディコンバット 担当:立石
終了

~レッスン受講にあたってのお願い~

- レッスン中の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
- 入場・退場は休憩時間内をお願い致します。
- 運動中は、しっかり水分補給し無理のないように動きましょう。
- クリスマス仮装は周りの方に迷惑ならない程度で楽しみましょう。