

12/30(日)

年末最終日



	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)		プール
10:00			10:00	
	10:00~10:50 リトモス 廣瀬 里沙	10:00~11:00 ヨガ		
11:00		安立 摩記	11:00	受 10:45~11:05 アクアコンディショニング 篠田 幸子 定員50名
	11:00~11:50 ミドルエアロ 廣瀬 里沙	整 11:20~11:50 チャレンジステップ		11:10~11:40 受 アクア30 篠田 幸子 定員50名
12:00			12:00	
	12:10~13:00 ZUMBA FITNESS 木村 友香	12:10~13:25 アクティブヨガ75	13:00	通常よりも 15分延長で 行います。
13:00		戸口 智子		
	13:20~14:00 ダンスストレッチ	13:45~14:45 年末スペシャル★ハード トレーニングwithスーパ ートレーニング60	14:00	
14:00	14:05~14:35 JAZZダンス 中村 緑	岡本 博明		
15:00	15:00~16:15 年末スペシャル★エアロ withストレッチ75	15:05~15:35 やさしいベリーストレッチ Parwanaフミ	15:00	
16:00	土橋 恵子	15:40~16:10 ベリーダンス Parwanaフミ	16:00	受 15:30~16:10 アクア40 鈴木 隼人 定員50名
17:00			17:00	
			17:30	トレーニング施設利用終了時間
18:00			18:00	閉館時間

～年末スペシャルレッスンのご案内～

年末スペシャル★エアロwithストレッチ75 / 土橋 恵子

平成最後の年越しエアロで楽しく汗をかいてスッキリ年越ししましょう！

年末スペシャル★ハードトレーニングwithスーパートレーニング60 / 岡本 博明

平成最後の年越しトレーニングで激しく汗をかいて筋肉痛で年越ししましょう！