



# クリスマス&年末年始特別プログラム



12/24 (土)			12/25 (日)			12/29 (木)			1/4 (水)		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
<p>10:00</p> <p>トレーニングが好きな方 トレーニングに興味がある方にオススメ!</p> <p>10:50~11:30 ピクスリー講座 (Hajime)</p> <p>11:50~12:35 全身ワークアウト (Hajime)</p> <p>13:05~13:50 オキシジェノ (小西)</p> <p>14:15~15:00 メガダンス (MASAMI&amp; TADASHI)</p> <p>15:25~16:10 ファイドウ (MASAMI&amp; MINATO)</p>	<p>10:30~11:00 オリジナルヨガ (VR)</p> <p>11:45~12:45 カピオレファ フラスクール 有料 (Kyon)</p> <p>13:05~13:50 X55 (VR)</p> <p>14:15~15:45 バレエ 有料 (小西道子)</p> <p>16:30~17:00 ラディカルパワー (VR)</p> <p>17:30~18:00 オリジナルエアロ (VR)</p>	<p>10:00~11:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)</p> <p>11:00~12:00 ベビー スイミング (2コース使用)</p> <p>12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)</p>	<p>10:45~11:45 ピラティスプラス 有料 (西田)</p> <p>12:10~13:10 ハタフローヨガ 有料 (原)</p> <p>13:35~14:20 パワーカーディオ (MAYU)</p> <p>14:45~15:30 ユーバウンド (MAYU&amp;RIHO)</p> <p>16:00~16:45 初級サルムーブ (前田)</p>	<p>10:00~13:00 レイクスターズ チア</p> <p>14:00~14:30 オキシジェノ (VR)</p> <p>15:00~15:30 オリジナルエアロ (VR)</p> <p>16:00~16:45 ファイドウ (YASU)</p>	<p>10:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4コース使用)</p> <p>12:30~13:00 チャレンジスイム (平井)</p> <p>13:30~14:30 Jr.スイミング スクール クロール教室 (2コース使用)</p>	<p>10:20~11:05 ハタヨガ (前田)</p> <p>11:30~12:15 ZUMBA (国分)</p> <p>12:45~13:30 オリジナルムーブ ~ダンスエアロ~ (東山)</p> <p>13:50~14:35 自彊術 (河合)</p> <p>15:00~15:45 骨盤調整ヨガ (三好)</p> <p>15:55~19:15 ジュニア チアスクール</p>	<p>12:30~13:00 オリジナルエアロ (VR)</p> <p>11:30~12:00 オキシジェノ (VR)</p> <p>12:30~13:30 ダンスフィット 有料 (新井)</p> <p>14:00~14:30 ラテンダンス (VR)</p> <p>15:00~15:45 ファイドウ (VR)</p> <p>17:00~19:10 ジュニア チアスクール</p>	<p>10:30~11:15 アクアエアロ 有料 (小島) ※最大4J-7使用</p> <p>11:20~12:50 煩惱スイム (河内)</p> <p>12:30~13:30 この日に限りワンコインで参加可能! これを機にぜひ参加してみてください。 ¥500</p>	<p>10:25~11:10 ハタヨガ (西田)</p> <p>11:35~12:15 シンプルステップ (和山)</p> <p>12:35~13:20 メガダンス (TADASHI)</p> <p>13:40~14:25 フィットネス パワーヨガ (遠藤)</p> <p>16:00~17:00 ジュニア チアスクール</p> <p>17:15~18:15 ジュニア チアスクール</p>	<p>10:15~11:15 オリジナルKoji 有料 (和山)</p> <p>11:30~12:00 オリジナルエアロ (VR)</p> <p>12:30~13:00 オキシジェノ (VR)</p> <p>13:30~14:00 ファイドウ (VR)</p> <p>14:30~15:00 ラテンダンス (VR)</p> <p>15:30~16:00 メガダンス (VR)</p> <p>16:30~17:00 オリジナルエアロ (VR)</p>	<p>10:45~12:00 ベビー スイミング (2J-7使用)</p> <p>12:15~13:00 スイムレッスン クロール・背泳ぎ (平井)</p> <p>13:15~13:50 35min 鍛 (塚田) ※最大4J-7使用</p> <p>14:15~15:00 トレーニング スイム (河内)</p> <p>15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)</p>
<p>皆さんで全身鍛えましょう! どなたでも気軽にご参加いただけます。</p>			<p>定員:21名</p> <p>定員:35名</p> <p>定員:40名</p>			<p>年末年始の為、18時までの営業とさせていただきます。 当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。 ※特別プログラムはHPでもご確認頂けます</p>			<p>【定員】 Aスタジオ...55名 Bスタジオ...32名 VRプログラム...15名</p>		