

♪クリスマスが今年もやってくる♪

12月24日 金



クリスマスはグンゼで過ごそう!!

12月25日 土



	STUDIO ①	STUDIO ②	POOL	STUDIO ①	STUDIO ②	POOL
9:30						
10:00	10:00~10:45 ファンムーブ (田中光)	10:20~11:05 ストリートダンス (鈴木祐)	10:15~11:00 アクアエアロ (余語)	10:00~10:45 リンパマッサージ&ストレッチ (佐藤) 全予約		9:45~11:45 ジュニアスイミングスクール (1~2コース使用)
11:00	11:05~11:50 ベーシックヨガ (濱島)	11:25~12:10 オリジナルムーブ (Hitomi)	11:30~12:00 かんたんスイム<背泳ぎ> (梅村)	11:30~12:15 リトモス (大川) 全予約		12:00~12:30 トレーニングスイム30 (梅原)
12:00	12:25~13:10 MEGADANZ (Hitomi)		12:10~12:45 35min. 歩 (梅村)	12:35~13:15 シンプルステップ (大川)	12:35~13:20 フラダンス (高田)	
13:00	13:30~14:15 リトモス (大川) 全予約	13:00~13:45 太極拳 (中村)		13:45~14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	14:00~14:45 ウエルビクス (樺原) 全予約	
14:00	14:35~15:20 エナジームーブ (狩生)	14:25~15:25 N's CHOREOGRAPHY STEP 大川		15:00~15:45 FIGHT DO (Miyu) 全予約	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>Happy Christmas!!</p> <p>「FIGHT DO」と「X55」 全てバックナンバー!!!</p> <p>お気に入りの曲で ストレス発散!!</p> </div>	12:45~18:00 ジュニアスイミングスクール (1~5コース使用)
15:00	15:45~16:55 (70分) リトモス (大川&寺内)	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>ステップ好きにはたまらない!?</p> <p>この機会にぜひご参加ください!!</p> <p><small>有料プログラムの為、フロントにてお申込み下さい。</small></p> </div>	15:15~18:30 ジュニアスイミングスクール (1~5コース使用)			
16:00				16:15~17:00 X55 (Chiaki)		
17:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>Happy Christmas!!</p> <p>「リトモス新曲発表会」</p> <p>11曲 全て踊ります♪楽しさが倍増!!</p> <p><small>有料プログラムの為、フロントにてお申込み下さい。</small></p> </div>			17:30~18:15 フィットネスパワーヨガ (ヨシミ)		
18:00				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>WEB予約プログラムについて</p> <p>WEB予約対象プログラムは、ジムカウンター前にございます端末機で整理券の発券が必要です。</p> <p>全予約</p> <ul style="list-style-type: none"> ①発券の際、ご本人様の会員証が必要になります。 ②発券した整理券(レシート)はプログラム終了後に回収致します。 ③発券後のキャンセルは、フロントまで必ずお申し出ください。 <p>※スタジオ定員 スタジオ① 35名/RECOVERY45名/ステップ30名 スタジオ② 17名/RECOVERY25名/ステップ15名</p> </div>		
19:00	19:20~20:05 MEGADANZ (Risa) 全予約		19:15~19:45 ステップアップスイム<平泳ぎ> (梅原)			
20:00	20:25~21:10 POWER (Kanji)	20:15~21:00 OXIGENO (Risa)				
21:00	<p>タイムテーブル色分け (目的別)</p> <p> RECOVERY カラダの調整 泳法 泳ぎの練習 DANCE 振付を楽しむ RADICAL SHAPE UP 脂肪燃焼 </p>					