



年末 PROGRAM TimeSchedule 12/26(土)・12/27(日)



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
12月26日(土)	ジム		ST 10:30(30)	青竹 (神子田) 11:15(30)	ダンベル ストレングス 12:00(30)	バランス ボール ストレングス 12:45(30)	レッグ トレーニング 13:30(30)	テスト トレーニング 14:15(30)	ミニボール ストレングス 15:00(30)	ST 15:45(30)		ジム
	スタジオ			テクニカル エアロ (渡邊) 11:15(30)	HIIT Workout s (朝比奈) 12:00(30)	CIA-mix (藤田) 12:45(30)	MARTIAL ONE (米田) 13:30(30)	Power Workouts (藤田) 14:15(30)				スタジオ
	第二スタジオ			テクニカル エアロ (渡邊) 12:00(30)	Core Workouts (朝比奈) 12:45(30)	CIA-mix (藤田) 13:30(30)	MARTIAL ONE (内田) 14:15(30)					第二スタジオ
	プール				アクアST (加賀) 12:15(30)	4泳法キック& ターン (加賀) 13:00(45)	初めてスイム & クロール (品田) 14:00(45)					プール
12月27日(日)	ジム		ST 10:30(30)	筋膜リリース 11:15(30)	ミニボール ストレングス 12:00(30)	テスト トレーニング 12:45(30)	レッグ トレーニング 13:30(30)	バランス ボール ストレングス 14:15(30)	ダンベル ストレングス 15:00(30)	ST 15:45(30)		ジム
	スタジオ			D-STEP's (神子田) 11:15(30)	MARTIAL ONE (内田) 12:00(30)	CIA-mix (渡邊) 12:45(30)	ZUMBA (内田) 13:30(30)	ZUMBA (内田) 14:15(30)	パラパラEX (小賀野) 15:00(30)	パラパラEX (小賀野) 15:45(30)		スタジオ
	第二スタジオ				D-STEP's (神子田) 12:00(30)	MARTIAL ONE (米田) 12:45(30)	CIA-mix (藤田) 13:30(30)	テクニカル エアロ (渡邊) 14:15(30)				第二スタジオ
	プール				108本スイム (大釜) 12:00(105)							プール

6年振り復活!!

※年末年始休館日 12月28日(月)~1月4日(月)

【プログラムご参加のご案内】

参加名簿の記入は、ご本人様記入で、**代筆禁止**となります。

担当スタッフが異なる場合でも同レッスン並んでいる場合

お一人様一枠のみでのご参加お願い致します。

【108本スイム】

25mを時間内に108本泳ぎきり、
 煩惱を祓って新年を迎えましょう!!
 年末泳ぎ納めにご参加をお待ちしてい
 ます。

※25m45秒前後のサイクルで行います。

【パラパラEX】

あの伝説のプログラムが復活!!

パラパラの曲に合わせて
 リズミカルに楽しく踊れる
 プログラムとなっています。

初心者の方でも参加できる

内容となっていますので是非ご参加下さい。