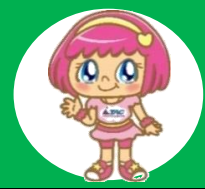




# 12月24日(月) 祝日プログラム



デイトタイム会員・ナイト会員の方はご利用できません。

営業時間9:00~20:00 (マシンジム・プールのご利用は、19:30まで)

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
			10:20~10:35 Aichi 細川	
11:00	10:30~11:30 ベーシックヨガ 福浦 ★	10:45~11:30 キック&シェイプ 岩政 ★★	10:45~11:30 アクアケア 細川 ★	11:00
12:00	11:45~12:30 HOOP BOON 福浦 ★ ◎	祝日おすすめレッスン 11:45~12:15 ★ X'mas KEI 岩政+OO	11:45~12:15 初級クラス~クロール~ ★	12:00
13:00	12:50~13:20 パルビックスストレッチ 新村 ★	タック整骨院 青木院長による クリスマスイベント 12:40~13:30 Cスタジオ 有料(540円)	12:25~12:55 初級クラス~バタフライ~ ★	13:00
14:00	13:35~14:35 フィットネスフラ 新村 ★	祝日おすすめレッスン 14:05~14:35 ★ パワーシェイプ 福原 ◎		14:00
15:00	14:50~15:50 ボディメイクヨガ 岡本 ★★	15:00~15:45 ステップサーキット 新田 ◎		15:00
16:00	16:05~16:50 U-BOUND 新田 ◎	16:00~16:45 健康体操 福原 ◎	15:45~16:15 ★★ 初中級クラス~4泳法~平井 ★	16:00
17:00			16:30~17:00 ★★ アクアダンス 林	17:00
18:00				18:00

★...レッスン強度  
◎...器具を使用します  
📌...初めての方にオススメ

## ●祝日おすすめレッスン●



### X'mas KEI ★

11:45~12:30 岩政

10月のイベントレッスンで大好評だった岩政のDANCEレッスンがクリスマスVersionになりました!クリスマス気分楽しく盛り上がりましょう。

### パワーシェイプ ★

14:05~14:35 福原

ヨガ・健康体操・バランスボール・エアロ等多彩なレッスンが出来る中、今回パワーシェイプをお披露目!!ガッツリ激しく行います。