



クリスマスウィーク スペシャルプログラム表



12/19 (日)	12/20 (月)	12/21 (火)	12/22 (水)	12/23 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)
	休 館 日 	9:45~10:15 ストレッチ 出口	10:00~10:45 クリスマスステップ (初級) 伊庭	10:00~11:00 自彊術 朝倉	10:00~10:45 エアロ (初級) 桐村	
11:00~11:45 BAILA BAILA 山田		10:30~11:15 エアロ (初中級) 和田	11:00~11:45 アロマストレッチ 古崎	11:15~12:15 リラクゼーションヨガ 朝倉	11:00~11:45 ステップ (初中級) 桐村	10:00~11:00 ウェーブリング 溝井
12:00~12:45 MEGADANZ 山本		11:30~12:15 ZUMBA 古橋	12:00~12:45 強BODYCOMBAT 山口	12:30~13:00 X'mas ATTACK 武田	12:00~12:45 BODYPUMP 新井 (クリスマス仕様)	11:15~12:00 強BODYCOMBAT 山口
13:00~14:00 アロマヨガ 小林		12:30~13:15 X'mas Song ピラティス 今井	13:00~14:00 ヨガストレッチ 松本	13:15~14:00 BAILA BAILA 山田	13:00~13:45 ZUMBA 米山	12:15~13:00 X'mas Party☆エアロ 東
14:15~15:00 ステップ X'masソング! 小林		13:30~14:15 ボールエクササイズ 米山	14:15~15:00 エアロ (初級) 渥美	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎	14:00~15:00 ヨガ 秋山	13:15~14:00 X'mas Party☆ZUMBA 東
15:15~16:15 ピラティス&ストレッチ 中島		14:30~15:15 X'mas BOUND (Noon) 杉山・武田		15:15~16:00 昭和のメロディーGOGO エアロ 吉田	15:15~16:00 ピラティス 秋山	14:15~15:15 ヨガ 三好
16:30~17:15 X'mas BOUND 武田		15:30~16:30 自彊術 朝倉		16:15~18:00  卓球サークル 	 	15:30~16:15 エアロ (上級) 濱崎
17:30~18:15 エアロ (中上級) 和田		18:30~19:15 X'mas Party☆ZUMBA 東	18:30~19:15 ダンスエアロ 駒澤	18:30~19:15 BEST BOUND 杉山	18:30~19:15 BODYCOMBAT 新井 (クリスマス仕様)	 
		19:30~20:15 X'mas BOUND (Night) 武田・杉山	19:30~20:15 パワーヨガ 駒澤	19:30~20:15 WILD PUMP 大谷	19:30~20:15 High Power ATTACK イブは 杉山 と♡	17:30~19:00 LesMills X'mas Event (PUMP・COMBAT・ATTACK)
		20:30~21:15 BODYCOMBAT 新井 (クリスマス仕様)	20:30~21:15 X'mas ATTACK 武田	20:30~21:15 BODYBALANCE 廣田	20:30~21:15 ZUMBA 木谷	
	21:30~22:15 WILD PUMP 大谷	21:30~22:15 X'mas JAM 武田	21:30~22:15 強BODYCOMBAT 山口	21:30~22:15 UBOUND 松浦		

