



クリスマスウィーク スペシャルプログラム表



12/20 (火)	12/21 (水)	12/22 (木)	12/23 (金)	12/24 (土)	12/25 (日)
9:45~10:15 ストレッチ 出口	10:00~10:45 クリスマスエアロ 伊庭	10:00~11:00 マッサージ棒でセルフケア 朝倉	10:00~10:45 ステップ (初中級) 桐村		
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 冬の養生法 朝倉	11:00~11:45 エアロ (中上級) 桐村	10:00~11:00 ウェーブリングヨガ 溝井	11:00~11:45 RITMOS 山田
11:30~12:30 X'mas デトックスヨガ Lina	12:00~12:45 寒い風は、メリクリパンプ☆ 新井	12:30~13:00 X'mas ATTACK 武田	12:00~12:45 ピラティス 今井	11:15~12:00 P-RUSH 山口	12:00~12:45 自称Snow Manが教える MEGADANZ 山本
12:45~13:30 ボールエクササイズ 米山	13:00~13:45 P-RUSH 山口	13:15~14:00 BAILA BAILA 山田	13:00~13:45 X'mas ZUMBA 米山	12:15~13:00 エアロ クリスマスイブver! 東	13:00~14:00 アロマヨガ 小林
13:45~14:15 X'mas BOUND 武田	14:00~14:45 KaQiLa~カキラ~ 三好	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎	14:00~14:45 Merry BALANCE mas 廣田	13:15~14:00 X'mas ZUMBA eve 東	14:15~15:00 エアロ (初中級) 渥美
14:30~15:15 X'mas MEGA Party☆ 寄本	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 三好	15:15~16:00 懐メロ エアロ GOGO 吉田	15:00~16:00 リラックスヨガ 秋山	14:15~15:15 ヨガ 三好	15:15~16:15 ピラティス 渥美
15:30~16:30 マッサージ棒でセルフケア 朝倉		16:15~18:00 卓球サークル 		15:30~16:15 ステップ (初中級) 濱崎	16:30~17:15 ♂♡杉山サンタとUBOUND♡ 杉山
18:30~19:15 寒い夜は、メリクリコンバット☆ 新井	18:30~19:15 ダンスエアロ 駒澤	18:30~19:15 UBOUND X'mas Night 杉山	18:30~19:15 RED PUMP~ドレスコードは赤~ 福永	16:30~17:15 エアロ (上級) 濱崎	17:30~18:15 エアロ (中上級) 和田
19:30~20:15 心も体もHOTクリスマス ZUMBA とも	19:30~20:15 パワーヨガ 駒澤	19:30~20:15 エアロ (中上級) 山田	19:30~20:15 EVE EVE COMBAT~今年最後の金曜日~ 福永	17:30~19:00 LesMills X'mas Event (PUMP・COMBAT・ATTACK)	
20:30~21:15 candle night 小西	20:30~21:15 X'mas BOUND 武田	20:30~21:15 RITMOS 山田	20:30~21:15 BODYATTACK X'mas Night 杉山	小橋・福永・武田・杉山・新井	
21:30~22:15 寒い夜は、メリクリパンプ☆ 新井	21:30~22:15 温まろう! MEGADANZで 山本	21:30~22:15 P-RUSH 山口	21:30~22:15 リラックスヨガ 近藤		

