



クリスマスウィーク スペシャルプログラム表



12/19 (木)	12/20 (金)	12/21 (土)	12/22 (日)	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)
10:00~11:00 リラックスヨガ 鳥羽	10:00~10:45 太極拳 鶴木 香代子	 10:15~11:00 エアロ (初級) 勝見 梨沙	 11:00~11:45 RITMOS 山田 真由美	休 館 日	9:30~10:00 ストレッチ 和田 保美	10:00~10:45 クリスマスエアロ (初級) 伊庭
11:15~12:15 自彊術 河合 富美子	11:00~11:45 LES MILLS DANCE SHOTARO	11:15~12:00 コンバット (強) 山口 数馬	12:00~13:00 クラシックバレエ 吉田 まい		10:15~11:00 エアロ (初中級) 和田 保美	11:00~11:45 アロマストレッチ 古崎
12:30~13:00 Xmas ATTACK 武田 功輝	12:00~12:30 Xmas アロマストレッチ 小原 誠司	12:15~13:00 ZUMBA 木谷	13:15~14:15 アロマヨガ 小林 勤		11:15~12:15 Xmas デトックスヨガ Lina	12:00~12:45 BODYPUMP KATSUTO
13:15~14:00 BAILA BAILA 山田 真由美	12:45~13:45 Holiday song ピラティス 今井 縮	13:15~14:00 ステップ (初中級) 濱崎 翔太	14:30~15:15 エアロ (初中級) 渥美 裕規		12:30~13:15 ポールエクササイズ 米山 まり	13:00~13:45 コンバット (強) 山口 数馬
14:15~15:00 ステップ (初級) 山田 真由美	14:00~14:45 ラテンエアロ 富田 利彦	14:15~15:15 ヨガ 三好 里沙	15:30~16:30 ピラティス 渥美 裕規		13:30~14:15 Xmas ZUMBA 米山 まり	14:00~14:45 KaQiLa ~カキラ~ 三好 里沙
15:15~16:00 エアロ (初中級) 濱崎 翔太	15:00~16:00 ハワイアンフラ ~クリスマス曲~ カピオフレアkyon	15:30~16:15 エアロ (上級) 濱崎 翔太	16:45~17:30 Xmas BOUND 杉山 慶多		14:30~15:15 Xmas MEGADANZ 寄本 あすか	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙
16:15~18:00 卓球サークル 		16:30~17:15 BODYJAM SHOTARO			15:30~16:30 マッサージ&自彊術 ちひろ	
18:30~19:15 ZUMBA 東條 聡美	18:30~19:15 Xmas BOUND 杉山 慶多	17:30~18:15 BODYATTACK SHOTARO			18:30~19:15 BODYCOMBAT KATSUTO	18:30~19:15 パワーヨガ 駒澤 悟
19:30~20:15 HAPPY WILD PUMP 大谷 一也	19:30~20:15 BODYCOMBAT hiro-c	18:30~19:15 HAPPY WILD PUMP 大谷 一也			19:30~20:15 RITOMS 山田 真由美	19:30~20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟
20:30~21:15 Xmas ATTACK Night 杉山 慶多	20:30~21:15 Xmas JAM 武田 功輝				20:30~21:15 ポルドブラ 山田 真由美	20:30~21:15 エアロ (初中級) 駒澤 悟
21:30~22:15 コンバット (強) 山口 数馬	21:30~22:15 キャンドルナイトヨガ 近藤 清美			21:30~22:15 HOLY NIGHT PUMP 大谷 一也	21:30~22:15 杉山サンタとUBOUND 杉山 慶多	

