



クリスマスウィーク スペシャルプログラム表



12/19 (金)	12/20 (土)	12/21 (日)	12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)
10:00~10:45 太極拳 鷓木 香代子	10:00~10:45 エアロ (初級) 勝見 梨沙		 休 館 日	9:30~10:00 X'mas アロマストレッチ 小原 誠司	10:00~10:45 エアロ (初級) 伊庭	10:00~11:00 リラックスヨガ 鳥羽
11:00~11:45 X'mas リトモス 山田 真由美	11:00~11:45 COMBAT MIX 山口 数馬			10:15~11:00 エアロ (初中級) 和田 保美	11:00~11:45 アロマヨガ 古崎	11:15~12:15 自彊術 河合 富美子
12:00~12:30 X'mas BOUND 杉山 慶多	12:00~12:45 ZUMBA 木谷	12:00~13:00 クラシックバレエ 吉田 まい		11:15~12:00 X'mas 聖なるフローヨガ Lina	12:00~12:45 X'muscle EVE PUMP 大谷 一也	12:30~13:00 X'mas ATTACK 武田 功輝
12:45~13:45 ピラティス 今井 縮	13:00~14:00 ヨガ 近藤 清美	13:15~14:15 アロマヨガ 小林 勤		12:15~13:00 ボールエクササイズ 米山 まり	13:00~13:45 COMBAT MIX 山口 数馬	13:15~14:00 BAILA BAILA 山田 真由美
14:00~14:45 ラテンエアロ 富田 利彦	14:15~15:00 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		13:15~14:00 ZUMBA 米山 まり	14:00~14:45 KaQiLa~カキラ~ 三好 里沙	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理
15:00~16:00 ハワイアンフラ カピオレフアkyon	15:15~16:00 エアロ (上級) 濱崎 翔太	15:30~16:30 ピラティス 渥美 裕規		14:15~14:45 X'mas RING 小原 誠司	15:00~16:00 ヨガ 三好 里沙	15:15~16:00 エアロ (中上級) 濱崎 翔太
	16:15~17:00 X'mas JAM 武田 功輝	16:45~17:30 UBOUND ~クリスマスパーティー~ 善利 優希		15:00~16:00 自彊術 ちひろ		16:15~18:00 卓球サークル 
18:30~19:15 ZUMBA 米山 まり	17:30~19:00 LesMills X'mas EVENT (PUMP・COMBAT・ATTACK) 定員 30名			18:30~19:15 X'mas COMBAT 中村 亮介	18:30~19:15 パワーヨガ 駒澤 悟	18:30~19:15 UBOUND ~クリスマスパーティー~ 善利 優希
19:30~20:15 BODYPUMP hiro-c	大谷・武田・杉山・中村			19:30~20:15 X'mas リトモス 山田 真由美	19:30~20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟	19:30~20:15 BODYBALANCE ~キャンドルナイト~ 善利 優希
20:30~21:15 BODYCOMBAT ~ムエタイ&パワー~ hiro-c				20:30~21:15 X'mas ATTACK 武田 功輝	20:30~21:15 エアロ (初中級) 駒澤 悟	20:30~21:15 X'mas ATTACK Night 杉山 慶多
21:30~22:15 キャンドルナイトヨガ 近藤 清美			21:30~22:15 X'muscle PUMP 大谷 一也	21:30~22:15 X'mas BOUND Night 杉山 慶多	21:30~22:15 COMBAT MAX 山口 数馬	

