

🎄 2024クリスマス特別タイムテーブル 🎄

12/20 (金)

仮装OK 🎄
10:15~11:00

バレトン

岡田 葉子

11:15~12:00

トナカイヨガ

ETSUKO

仮装OK 🎄

12:45~13:15

からだリセット

長谷川 工

13:25~13:55

かんたんエアロ

安井 香織

14:05~14:50

ヨガ

安井 香織

13:00~13:45
クリスマスアワー
余話 美登里

仮装OK 🎄
19:45~20:15

メリクリバトルミックス

山田 千紘

20:30~21:15

ZUMBA

黒岩 瞳

仮装OK 🎄

12/21 (土)

10:30~11:15

ZUMBA

松下 めぐみ

仮装OK 🎄

13:15~14:00

ピラティス

甫木 あさみ

14:15~15:00

フィットネス

ダンス
甫木 あさみ



仮装は強制ではありません！
お気軽にご参加くださいネ

12/22 (日)

仮装OK 🎄
10:30~11:15

ZUMBA

松下 めぐみ

12:15~12:45

Xmasボディコン

蛭子 奈緒

13:00~13:30

Xmasソングdeストレッチポール

蛭子 奈緒



マークのプログラムは仮装OK!!
レッスン開始前スタジオにて写真
撮影OK!!
撮影希望の方はカメラをお持ちください。
キャストが撮影いたします。
撮影場所はスタジオ内ブースのみとなります。
仮装をされる際は、動きの妨げにならない
衣装で
ご参加ください。

12/23 (月)

9:40~9:55

おはよう
ストレッチ

仮装OK 🎄
10:30~11:15

エアロビクス

初級

宮沢 規容子

11:30~12:15

ヨガ

前田 明美

13:00~13:45

Enjoy★DANCE

蛭子 奈緒

14:00~14:45

バレトン (代行レッスン)

ETSUKO

15:00~15:45

ヨガ (代行レッスン)

ETSUKO

仮装OK 🎄
19:15~20:00

Enjoy★DANCE

山田 千紘

20:15~21:00

ヨガ

前田 明美

12/24 (火)

10:10~10:55

からだリセット

水野 ふみ子

仮装OK 🎄

11:15~12:00

エアロビクス

初中级

水野 ふみ子

仮装OK 🎄

12:30~13:15

フラダンス

伊藤 真由美

14:15~14:45

サンタでボディコン

蛭子 奈緒

仮装OK 🎄

15:00~15:30

ストレッチポール

蛭子 奈緒

仮装OK 🎄

19:30~20:15

エアロビクス

初級

安井 香織

20:30~21:15

ZUMBA

安井 香織

仮装OK 🎄

12/25 (水)

10:15~11:00

ヨガ

舟橋 佳子

11:15~11:45

ZUMBA

松下 めぐみ

仮装OK 🎄

13:30~14:15

エアロビクス

初級

TOMIYO

14:30~15:15

BAILA BAILA

TOMIYO

仮装OK 🎄

仮装OK 🎄
19:45~20:15

Xmasバレトン

ETSUKO

20:30~21:15

トナカイヨガ

ETSUKO

仮装OK 🎄