

12月20日(金)~25日(水)



クリスマス特別タイムテーブル



12/23 月曜日			12/24 火曜日			12/25 水曜日			12/20 金曜日			12/21 土曜日			12/22 日曜日		
スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム・ジャグジー	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム・ジャグジー	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム・ジャグジー	プール
コレクトTIME 10:15~10:30 10:40~11:25 エアロピクス初級45 藤垣			コレクトTIME 10:15~10:30		10:30~11:00 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ヨガ45 松島	10:30~11:45 背骨 コンディショニング 【有料】	10:45~11:15 アクアダンベル30 坂井	10:45~11:15 BAILA BAILA30 松島	10:30~11:15 アクアピクス45 青木	10:30~11:15 ピラティス45 青木	10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	10:15~11:00 エアロピクス初級45 鈴木(春)				
11:40~12:10 B-RAMP30 松島	女性限定	10:45~11:15 アクアウォーキング30 池谷	11:30~12:00 すいすいクロール	11:50~12:20 マッスルシェイパー30 土屋	11:10~12:20 成人 スイミング スクール 【有料】	11:50~12:20 Xmasエアロ初級30 山口	11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】	11:40~12:25 Xmasエアロ初級45 青木	11:20~11:35 ジャグジーストレッチ	11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:35~12:20 Xmasエアロ初級45 青木	14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール 【有料】	11:20~11:50 ステップ初級30 鈴木(春)				
12:25~13:10 ZUMBA45 心優		11:30~12:00 すいすいクロール	12:05~12:35 フライングスイミングレッスン 【有料】	12:40~13:25 ピラティス45 青木	12:40~13:25 ピラティス45 青木	12:40~13:25 ヨガ45 山口	12:40~13:25 ヨガ45 山口	12:40~13:10 B-RAMP30 松島	12:20~11:35 女性限定	14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井	13:45~14:15 マッスルシェイパー30 土屋	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋				
13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		12:40~13:25 ピラティス45 青木	14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	13:45~14:15 ZUMBA30 松島	13:50~14:35 アクアピクス45 青木	13:40~14:25 Xmasエアロ初級45 松島	14:15~14:45 すいすいクロール	13:45~14:15 マッスルボディコン30 瀧		14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井	14:30~15:00 バトルミックス30 土屋	15:00~15:30 アクアピクス30 土屋					
14:40~15:10 お楽しみバトル30 瀧		14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:45~15:30 ウエストシェイブ エアロ45 山村	14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	14:45~15:15 BAILA BAILA30 松島	14:45~15:15 フライングスイミングレッスン 【有料】	14:30~15:15 Xmasエアロ初級45 瀧		14:30~15:00 バトルミックス30 土屋	15:30~15:50 ジャグジーストレッチ						
15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】	16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】	19:30~20:00 マラソンZUMBA① YUMIKO	19:30~20:00 マラソンZUMBA② YUMIKO	19:30~20:00 マラソンZUMBA③ YUMIKO				
16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】		16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	18:30~18:45 シェイプTIME	16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	19:30~20:00 Xmasマッスル30 土屋	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		19:30~20:00 マラソンZUMBA① YUMIKO	20:05~20:35 マラソンZUMBA② YUMIKO	20:40~21:10 マラソンZUMBA③ YUMIKO					
19:30~20:00 Xmasダンス30 若松		19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧	19:30~20:00 Xmasエアロ初級30 瀧	20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧	20:15~20:45 ハイデンションバトル30 土屋	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】	20:15~20:45 ハイデンションバトル30 土屋		20:05~20:35 マラソンZUMBA② YUMIKO	20:40~21:10 マラソンZUMBA③ YUMIKO						
20:15~21:00 バレトン45 若松		20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧	21:05~21:20 ジャグジーストレッチ	20:30~21:00 アクアダンベル30 坂井	20:30~21:00 アクアダンベル30 坂井	コレクトTIME 20:55~21:10	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】	コレクトTIME 20:55~21:10		20:40~21:10 マラソンZUMBA③ YUMIKO							

休館日

仮装大歓迎



12/20 Xmas仮装90分マラソンZUMBA
 19:30~20:00 ☆ 20:05~20:35 ☆ 20:40~21:10
 合計90分の初の試みマラソンZUMBA!
 体力の限界に挑戦してもよし! 30分だけ参加してもよし!
 楽しんで参加してくださいね

12/20・22・24 ジャグジーストレッチ
 11:20~11:35 ☆ 15:35~15:50 ☆ 21:05~21:20

調整系・アクアプログラム以外のレッスンは
全て仮装OK! 動きやすい仮装をオススメします

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮ください。
- 各レッスンの30分前になりましたら、スタジオ入口に参加カードを設置いたします。参加を希望するレッスンの前に、お一人様一枚の参加カードをお取りいただき、スタジオ入場時に担当インストラクターにお渡しください。
- コレクトTIME・シェイプTIMEは予約なしでご参加いただけます。
- 都合により、クラスを変更又は休講する場合がございます。予めご了承くださいませ。 ※変更は館内にて掲示いたします。
- バラエティレッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。 ※実施時間が週によって前後する場合がございます。

調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・ 筋トレクラス	アクア クラス	泳法 クラス
------------	--------------	----------------	------------	-----------