

~2024年 クリスマス特別プログラム~

	12/24(火)			12/25(水)		
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール
9:00						
9:30	9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ		
10:00	10:15(40)			10:15(45)		
10:30	はじめて エアロ 高尾		アクアダンス30 赤塚	ZUMBA45 伊奈	10:30(30) エアロ入門 高尾	10:30(30) はじめてクロール 平野
11:00	11:15(45)	11:20(20)		11:15(45)		
11:30	ヨガ 赤塚	プチトレ 大林		リラックスヨガ NORA		11:30(30) アクアダンス 伊奈
12:00	★12:15(30)	★12:10(40)		12:20(40)		
12:30	メガダンス 河井	かんたん ステップ40 曾我		エアロ40 曾我	12:30(40) 太極舞 伊奈	
13:00	13:00(30)					
13:30	エアロ30 梅田	13:30(60)		13:20(30) アンジー ジャンプ 平野	13:25(30) フィットネスフラ 高尾	
14:00	13:50(30) はじめて エアロ 森田	椅子ヨガ 高尾	14:00(30) アクアダンベル 梅田	14:10(20) ストレッチ ポール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾	
14:30	14:40(45)					
15:00	ヨガ45 白井	★15:00(40) クリスマス イベント			有料	
15:30		予約不要!				
16:00				15:50(50) キッズチア 年少~年長		
16:30						
17:00	16:40(60) 体育教室 小1~3		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	16:50(60) キッズチア 小1~小3	17:00(60) キッズダンス 年長~小3	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~4コース 使用
17:30						
18:00	17:50(60) 体育教室 小4~6			18:00(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6	
18:30						
19:00						
19:30	19:30(45) ジャズ ヒップホップ Ann	19:30(45) ナチュラルヨガ NORA		19:30(30) メガダンス 河井	19:10(60) キッズダンス 中学生	
20:00				★20:15(45) ボディ コンバット45 成宮&悠真 &佐藤	20:10(60) キッズダンス ユニット	
20:30	20:35(45)	20:30(45)				
21:00	リラックスヨガ NORA	ボディ パンプ45 佐藤 謙吾		★21:20(20) ストレッチ	★21:20(30) ボディ パンプ30 成宮&悠真 &佐藤	
21:30						
22:00						

★通常のレッスンプログラムと変更点があります。

12/24(火)、25(水)は仮装してのレッスン参加OK!