

# 2017



# プログラム

	19日 (火)			20日 (水)			21日 (木)			22日 (金)			23日 (土・祝)			24日 (日)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:20	9:20~9:50 おはようストレッチ (渡辺)○		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:50 おはようストレッチ (位田)○		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:50 ヨガストレッチ (梶村)○	9:20~10:05 ルーティング 教室 担当:浦岡(有料)	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:50 ウェーブストレッチ (鶴野)○								
10:00	10:15~10:45 ゆっくりステップ (明尾)○ 定員30名	9:45~10:05 ウェーブコア (加藤)○		10:15~11:00 すこやか ヨガ (土居)○◎	10:10~10:40 健康体操 (位田)○		10:15~10:45 姿勢改善 (志水)○	10:15~10:45 整体EX (田中)○		10:15~10:45 腰痛体操 (矢倉)○	10:15~11:00 ハワイアンフラ (初心者向け) Kaoli)○		10:00~10:30 筋コン&ストレッチ (麻生)○			10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉)○	10:15~10:45 青竹ふみふみ (西谷)○	
11:00	11:00~11:30 ラテンシェイプ (明尾)○◎	10:55~11:25 「水中運動会」 (仲西)		11:15~12:00 「Xmasズンバ」 (豊田)	11:00~11:30 「Xmasエアロ」 (志水)		11:00~11:30 「Xmasエアロ」 (志水)	11:00~11:45 「スペシャル ベルビック」 (大江)		11:00~11:45 「スペシャル ベルビック」 (大江)	11:15~12:15 「ステップエアロ Xmas ver」 (木下・梶村)		11:00~11:45 「Xmasズンバ」 (MION)			11:00~11:45 「Xmasズンバ」 (MION)		
12:00	11:40~12:20 美・姿勢EX (豊田)○	12:00~12:40 腰痛予防改善教室 担当:加藤(有料)	11:40~12:10 笑顔元気アクア (坂田)○◎	12:15~13:00 かいたひさ しめ エアロ (志水)●	12:15~12:45 ゆっくりアクア (原頭)○		12:15~12:45 「ウェーブ」 (原頭・鶴野)	12:15~12:45 なれたら エアロ (大江)●		12:15~12:45 なれたら エアロ (大江)●	12:45~ 「ギャラリーで受		12:45~ 「ギャラリーで受			12:45~13:15 リズム体操 (橋)○		12:45~13:15 ラクらくウォーク (スタッフ)○
13:00	13:10~13:40 ヨガ (池上)○	12:50~13:35 太極拳 扇 担当:横山 (有料)	13:00~14:00 膝、腰、股関節痛 予防改善コース 担当:加藤 (有料)	13:15~14:00 すこやか ヨガ (土居)○◎	13:15~14:00 背泳ぎ特 担当:下久保 (有料)		13:15~14:00 「Xmasズンバ」 (MION)	13:15~14:00 姿勢 改善教室 担当:加藤 (有料)		13:15~14:00 ヨガ (池上)○◎	13:15~14:00 アクトレーニン (花田)○		13:15~14:00 ヨガ (池上)○◎			13:30~14:00 のびのびヨガ (橋)○		13:30~14:00 はじめてクロール (下久保)○
14:00	14:25~14:30 「ハリーダンスショー」 (麻生)	14:15~14:55 「Xmasエアロ」 (Tomo)	14:15~14:45 「Xmasエアロ」 (Tomo)	14:25~14:55 「水平ターン」 (加藤)	14:15~15:00 ボルドブラ (MION)○		14:25~14:55 「水平ターン」 (加藤)	14:15~14:45 リラックス太極拳 (横山)○		14:15~14:45 オリジナルアクア (木下)○◎	14:05~14:45 かんたんクロール (花田)◎●		14:05~14:45 かんたんクロール (森川)◎●			14:30~15:15 なれたら ステップ (山口)		14:30~15:00 マンスリースイム (下久保)◎●
15:00	15:20~15:50 バラソバ-EX (渡辺)○ 定員20名	15:05~15:35 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)○ 定員:65名	15:10~15:40 「Xmasカキラ」 (金子)	15:10~15:40 「Xmasカキラ」 (金子)		15:10~15:40 「Xmasカキラ」 (金子)	15:10~15:40 リラックス太極拳 (横山)○		15:10~15:40 「Xmasカキラ」 (金子)	15:10~15:40 パーソナルレッシ (森川)○◎●		15:10~15:40 「Xmasカキラ」 (金子)			15:30~16:10 「Xmasカキラ」 (金子)		15:30~16:10 マンスリースイム (森川)◎●
16:00		15:50~16:20 「Xmasズンバ」 (島山)	15:50~16:20 「Xmasズンバ」 (島山)		16:00~16:30 空手教室			16:00~16:30 空手教室			16:00~16:30 パーソナルレッシ (森川)◎●							
18:00	18:15~18:45 からだ快適ト (佐々木)○			18:30~19:00 「Xmasカキラ」 (金子)	18:30~19:00 パーソナルレッシ 担当:加藤(有料)		18:30~19:00 「Xmasカキラ」 (金子)	18:30~19:00 キッズ ファンク		18:30~19:00 「Xmasカキラ」 (金子)	18:15~18:45 ウェーブストレッチ (矢倉)○		18:30~19:00 「Xmasカキラ」 (金子)					
19:00	19:00~19:30 美尻EX (佐々木)○		19:15~19:45 笑顔元気アクア (坂田)○◎	19:00~19:30 「Xmasカキラ」 (金子)	19:00~19:30 チャレン ステッ (明尾)○◎		19:00~19:30 「Xmasカキラ」 (金子)	19:00~19:30 キッズ ファンク		19:00~19:30 「Xmasカキラ」 (金子)	19:15~19:45 マンスリースイム (森川)◎●		19:00~19:30 「Xmasカキラ」 (金子)					
20:00	19:45~20:30 「Xmasズンバ」 (島山)		20:00~20:30 かんたんクロール (花田)◎◎	20:00~20:30 「Xmasズンバ」 (島山)	20:00~20:30 バラソバ-EX (山口)○◎		20:00~20:30 「Xmasズンバ」 (島山)	20:00~20:30 バラソバ-EX (鶴野)○◎		20:00~20:30 「Xmasズンバ」 (島山)	20:00~20:30 パーソナルレッシ (森川)◎●		20:00~20:30 「Xmasズンバ」 (島山)					
21:00					20:40~21:20 ホット・コア (花田)○			20:40~21:20 ホット・コア (花田)○										

※参加予約は通常通り実施30分前から開始。※他のプログラムは、通常通り実施いたします。

**X'masプログラム**

クリスマスソングや  
衣装などで、普段と  
ちがったスペシャル  
プログラムを実施!!

X'masプログラムに  
参加するたびに、  
「ポイントラリー」  
1ptプレゼント!!  
プログラムに参加  
してポイントを  
GETしよう!!