



# 2018-19年末年始特別プログラム

	12/26 (水)	12/27 (木)	12/28 (金)		1/4 (金)	1/5 (土)	1/6 (日)	
9:00								9:00
9:30	姿勢改善ヨガ 60 9:15~10:15 吉村	すっきり体操 60 9:30~10:30 小口	ステップ入門40 9:30~10:10 ASAMI		ステップ入門40 9:30~10:10 ASAMI		ヨガ45 9:15~10:00 今田	9:30
10:00						やさしいエアロ 60 9:45~10:45 村田		10:00
10:30	からだほぐしヨガ 60 10:25~11:25 吉村		オキシジェノ45 10:30~11:15 YUKIE		オキシジェノ45 10:30~11:15 YUKIE		初中級エアロ 60 10:15~11:15 水上	10:30
11:00		オキシジェノ45 10:45~11:30 石川(文)						11:00
11:30			中上級エアロ 60 11:30~12:30 中山			リトモス 60 11:00~12:00 村田		11:30
12:00	ボール& コンディショニング 11:45~12:15 相木	ステップ初級45 11:45~12:30 石川(文)			HIP HOP 60 11:30~12:30 YUKIE		ベリーダンス45 11:30~12:15 阿部	12:00
12:30	ピラティス45 12:30~13:15 MAI					ヨガ 60 12:15~13:15 安藤	ジャズ 60 12:30~13:30 茂田	12:30
13:00		太極拳60 【42式総合】 13:00~14:00 舟木	バーベルシェイプ45 12:45~13:30 佐々木					13:00
13:30	HIP HOP 60 13:30~14:30 MAI					すっきり体操45 13:30~14:15 安藤		13:30
14:00			青竹エクササイズ'45 13:45~14:30 園田		ハワイアン 60 14:45~15:45 宮澤			14:00
14:30		中上級ステップ 60 14:15~15:15 村田						14:30
15:00			ジャズファンク 60 14:45~15:45 園田			HIP HOP ジャズ 60 14:45~15:45 MAI		15:00
15:30								15:30
16:00		<b>キッズスクール</b>			<b>キッズスクール</b>			16:00
19:00								19:00
19:30	Beating Workout 75 19:00~20:15 佐々木 (有料)				ZUMBA45 19:15~20:00 めぐみ			19:30
20:00			20時閉館				20時閉館	20:00
20:30					青竹エクササイズ'45 20:10~20:55 園田	初中級エアロ45 20:10~20:55 冠城		20:30
21:00								21:00
21:30					ジャズファンク 60 21:05~22:05 園田			21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

12/29(金)~1月3日(木)スタジオリュック無し  
※12月31日(月)、1月1日(火)は休館日

**Special Workout**  
**75分拡大レッスン**  
 この機会に基礎を修得!!  
**1回500円 初回体験無料**  
 ※途中入退室可

上記期間中、全てのレッスンをAスタジオで実施致します。※Bスタジオはフリースペースとなります。

