

【 特別スケジュール 】 12月26日(火)~12月28日(木)

12月26日(火)

【 営業時間 】 10:00~21:00

~明日の**健康**と**笑顔**のために~

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|------------|--------------|--------------|-----|----|------------|------|----|----|----|----|---------------|---------------------|----|----|----|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | |
| スタジオ | 0 | 30 | 50 | 0 | 30 | 40 | 10 | 20 | 20 | | | | 0 | 20 | 30 | 20 | |
| | | すつきり 体操 | 00 トレーニング | シンプル ステップ | | | 太極拳 | | | | | | カメ ラン ダ | ホット ボディメイク ヨガ | | | |
| | | 山下 | 山下 | 牧野 | | | 山本 | | | | | | 窪 | 城本 | | | |
| プール | 0 | 30 | | 0 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 利用可能 | 1~4 | 全コース | | | 1~2 | | | 全コース | | | | | | | | | |

12月27日(水)

【 営業時間 】 10:00~21:00

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|--------------|-------------|-----|----|----------|-----------|----|----|----|----|----|-------------|--|----|--|----|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | |
| スタジオ | 0 | 30 | 50 | 0 | 30 | | 0 | 30 | 40 | 20 | | | 0 | | 45 | | |
| | | 体幹 トレーニング | ストレッチ ヨガ | | | J ズンバ | パワー ヨガ | | | | | | エアロ ファイト | | | | |
| | | 高木 | 田井 | | | 牧野 | 田井 | | | | | | 合田 | | | | |
| プール | 0 | | | 0 | | 30 | | | | | | | | | | | 45 |
| 利用可能 | 全コース | | | 1~3 | | | 全コース | | | | | | | | | | |

12月28日(木)

【 営業時間 】 10:00~17:00

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|---------------|----------------|-------------------------|-----|-------------|---------|------------|---|----|----|----|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | |
| スタジオ | 0 | 30 | 50 | 0 | 50 | 0 | 35 | 30 | 0 | 10 | 30 | 50 |
| | | かんたん ストレッチ | エアロde エンジョイ | リング・ボール を使って 身体調整 | | かんたん エアロ | 腹 トレ | ダンベル 体操 | | | | |
| | | 佐子 | 合田 | 合田 | | 牧野 | 藤田 | | | | | |
| プール | 0 | 30 | | 0 | | | | | | | | 45 |
| 利用可能 | 1~4 | 全コース | | | 1~2 | | | 全コース | | | | |

送迎バスは、
通常通り運行致します。

- ストレッチ
- トレーニング
- コンディショニング
- ヨガ・太極拳
- 有酸素