

2017年 X'mas 特別スケジュール

	12月23日(土)祝			12月24日(日)			12月25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00																			
11:00	10:45~11:30 ヨガ45 大熊明美	11:05~11:35 顔ヨガ(有料) 斉藤しのぶ	顔ヨガ 有料教室 表情筋を鍛えて小顔になりましょう。詳細は別途館内POPを確認下さい。	11:00~12:00 ボディバランス 塚田洋子					10:30~11:30 ヨガ&ストレッチ 橋詰敬子				10:30~11:15 かんたんエアロ 大熊明美						
12:00	11:45~12:30 ZUMBA® 大熊明美	11:45~12:15 骨盤体操 斉藤しのぶ	クリスマス の仮装で楽しく踊りましょう!	12:15~13:00 仮装してシバム 塚田洋子					11:30~12:15 るんるんウオーキング30 後藤知子	11:30~12:15 ピラティス 阿部紗織			11:30~12:30 ZUMBA® 大熊明美					10:30~11:15 トータルバランストレーニング 野中史子	
13:00	12:45~13:45 ボディステップ 土屋悟	14:00~14:30 ボディバランス30 塚田洋子		13:15~14:00 仮装してシバム 塚田洋子					12:45~13:15 かんたんエアロ 阿部紗織	12:25~13:10 かんたんエアロ 阿部紗織			12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子					11:35~12:05 走らないエアロ 山崎可菜子	
14:00	14:00~14:30 ボディバランス30 塚田洋子	14:45~15:15 ボディバランス30(FX) 塚田洋子		13:35~14:30 仮装してもなくてもOK!!					13:00~13:45 高齢者筋トレ教室初級 倉崎直子	13:00~13:45 高齢者筋トレ教室初級 倉崎直子			14:00~14:30 ボディバランス30 土屋悟					12:30~13:15 青泳ぎ 山崎可菜子	
15:00				14:15~15:00 かんたんエアロ 掛川万紀子					13:35~14:30 仮装してもなくてもOK!!	14:00~14:45 高齢者プール教室 倉崎直子			14:00~14:30 ボディバランス30 土屋悟					13:30~14:30 骨盤体操&ヨガ 斉藤しのぶ	
16:00				15:15~16:15 ボディジャム 掛川万紀子					65歳以上の方対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆうふるTanaka利用者ならどなたでも参加できます。(運動強度 低)(入館料500円のみで参加可)	65歳以上の方対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆうふるTanaka利用者ならどなたでも参加できます。(運動強度 低)(入館料500円+プール料金200円で参加可。月利用券の方はそのまま利用できます。)			15:15~16:15 ゆうふるはつらつ体操教室 後藤知子					12:30~13:15 青泳ぎ 山崎可菜子	
17:00									65歳以上の方対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆうふるTanaka利用者ならどなたでも参加できます。(運動強度 低)(入館料500円+プール料金200円で参加可。月利用券の方はそのまま利用できます。)	65歳以上の方対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆうふるTanaka利用者ならどなたでも参加できます。(運動強度 低)(入館料500円+プール料金200円で参加可。月利用券の方はそのまま利用できます。)			17:00~18:00 子供短期水泳教室 山崎可菜子					13:30~14:30 青泳ぎ 山崎可菜子	
18:00	17:30~18:30 走らないエアロ60 掛川万紀子	18:45~19:45 ボディアタック old number 掛川万紀子							17:15~18:15 子供短期水泳教室 後藤知子	18:30~19:00 エアロ30 掛川万紀子			18:20~19:05 ピラティス 阿部紗織					17:00~18:00 子供短期水泳教室 山崎可菜子	
19:00									18:30~19:00 エアロ30 掛川万紀子	19:10~19:55 汗かきエアロ 掛川万紀子			18:50~19:20 ストレッチボール 斉藤しのぶ					18:20~19:05 ヨガ45 橋詰敬子	
20:00									19:30~21:00 汗かきエアロ 掛川万紀子	19:40~20:30 シバム+α 土屋悟			19:30~21:00 リストレットゾーンと ストレッチボール 斉藤しのぶ					19:10~19:25 ほくし体操 斉藤しのぶ	
21:00									20:05~21:20 ボディコンバット75 掛川万紀子	20:45~21:15 ボディアタック30 MIX 土屋悟			20:20~21:20 ボディジャム 掛川万紀子					20:00~21:15 ボディコンバット75 土屋悟	
22:00																			

スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆入場時、会員証・利用券をレッスンインストラクターにご提示ください。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮ください。
- ◆インストラクターの都合により、プログラムが変更になる場合がございます。別途館内掲示をご確認ください。
- ◆**20 23 30** このマークのあるレッスンはレッスン開始10分前にスタジオ入り口横にて整理券配布いたします。定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ステップのレッスンは25名定員とさせていただきます。(整理券の配布はございません。)

プールプログラムにご参加の皆様へ

- ◆プールをご利用の際には、シャワーを浴び化粧・整髪料を落とし、アクセサリーなど貴類は外してください。
- ◆必ずスイムキャップを着用の上、ご利用下さい。レンタル(有料)もあります。
- ◆プールレッスン中はプールの利用を一部制限させていただきます。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。



12/29~1/3は裏面です。

12月23日・24日・25日
各レッスン参加された方には
1月2日・3日、2階フロント
福引大会で使える福引券を
プレゼント♥
詳細は別途館内掲示
をご覧ください。

※字体が変わっている所は、通常プログラムから内容や時間の変更がございます。