

12/26(水)~28(金)特別レッスンスケジュール

| 12/26(水) | | | | 12/27(木) | | | | 12/28(金) | | | |
|----------|-------|---------------------------------|---|----------|-------|--|--|----------|-------|--|--------------------------------|
| 25プール | アクア | スタジオ | リラク | 25プール | アクア | スタジオ | リラク | 25プール | アクア | スタジオ | リラク |
| 窓側 | スロップ側 | 9:45 | 9:45 | 窓側 | スロップ側 | 9:45 | 9:45 | 窓側 | スロップ側 | 9:30 | |
| | て | | 体験ホット 冷え取り ヨガ 有料500円 | | ウ | アロマ リラックス ヨガ 有料400円 | ウェーブ | | 90cm | | |
| 10 | 10:15 | 10:00 | 体験ホット 冷え取り ヨガ 有料500円 | 10 | 10:15 | アロマ リラックス ヨガ 有料400円 | | 10 | | 10:00 | 10:00 |
| > | ワン水 | 健康水中 ウォーキング 小野 | 脂肪の 大掃除! 有料400円 | > | ワン水 | 年末ラスト! アクアで 全身 スッキリ!! 有料400円 | | > | | 今年最後 のバレエ おさらい レッスン 有料400円 | 体験ホット リラックス ヨガ 有料500円 |
| 11 | | | 鈴木(理) | 11 | | 影島 | ボディ メイク | 11 | | 中山 | 半田 |
| > | | | 体験ホット リラックス ヨガ 有料500円 | > | | 石綿 | 長島 | > | | | |
| 12 | | | 荒竹 | 12 | | 11:15 | | 12 | | 11:30 | 11:30 |
| > | | 12:15 | | > | | ZUMBA スペ シャル 75 有料400円 | 11:45 | > | | 2018 踊り納め! ZUMBA 有料400円 | ストレッチ |
| 13 | | 12:15 | 楽しい 世界中の 音楽で 踊り納め! 有料400円 | 13 | | 白石 | | 13 | | 清野 | |
| > | | スマイル アクア 有料400円 | ヘルシー 体操 | > | | 中山 | | > | ワン水 | | 体験ホット ピラティス 有料500円 |
| 14 | 13:30 | 13:15 | 西山 | 14 | | 12:45 | みんなで 楽しく イス体操 有料400円 | 14 | | 13:15 | 池田(理) |
| > | ワン水 | もうすぐ 年越し! その前に! 有料400円 | 13:45 | > | | STREET JAZZ 有料400円 | 影島 | > | | 13:15 | さらば! 脂肪 有料400円 |
| 15 | | | 簡バヨガ | 15 | | 許斐 | | 15 | | 14:15 | ストレッチ |
| > | | | 2018年 ☆ 年忘れ ダンス! 有料400円 | > | | | | > | | ウ | 角川 |
| 16 | | | 14:30 | 16 | | | 14:15 | 16 | | 14:45 | |
| > | | | 65歳からの シニア トレーニング | > | | | 体験ホット ストレッチ & マッサージ 有料500円 | > | | お腹 すっきり ヨガ 有料400円 | |
| 17 | | | 西山 | 17 | | 16:00 | | 17 | | 16:00 | 16:00 |
| > | | | 15:45 | > | | 太極拳 教室 12回目 | | > | | ストレッチボール | |
| 18 | | | お腹 | 18 | | 堀江 | | 18 | | 16:30 | 16:30 |
| > | | | 16:30 | > | | | | > | | バランス | |
| 19 | | | セナカ 美人 | 19 | | 17:30 | | 19 | | 17:30 | 17:30 |
| > | | | 17:30 | > | | 二の腕 | | > | | ウェーブ | |
| 20 | | | ウエスト | 20 | | 18:00 | | 20 | | 18:00 | 18:15 |
| > | | | 18:00 | > | | ストレッチ | | > | | ホット リンパ流し ストレッチ 高橋(俊) | セナカ 美人 |
| 21 | | | ホット 美ライン 姿勢 関澤 | 21 | | 18:30 | | 21 | | 19:00 | |
| > | | | 年末 ジャンボ エアロ! 有料400円 | > | | ウ | | > | | 19:00 | |
| 22 | | | 19:00 | 22 | | | | 22 | | 19:00 | |
| > | | | 19:30 | > | | | | > | | すっきり お腹 サーキット 有料400円 | |
| 23 | | | 19:30 | 23 | | | | 23 | | ホット シェイプ ヨガ | |
| > | | | 年末 スペシャル スマート アクア45! 有料400円 | > | | | | > | | 西山 | |
| 24 | | | 1年の 歪み 凝り 疲れ 解消ヨガ 有料400円 | 24 | | | | 24 | | 20:10 | |
| > | | | 深澤 | > | | | | > | | ホット くひれ ピラティス | |
| 25 | | | 20:15 | 25 | | | | 25 | | 19:45 | |
| > | | | ホット THE 体幹 桜沢 | > | | | | > | | ぽっこり & 運動不足 解消 教室 12回目 | |
| 26 | | | 横田 | 26 | | | | 26 | | 20:15 | |
| > | | | 鈴木(久) | > | | | | > | | ホット 美ライン 姿勢 池田(菜) | |

*ウ…ワンポイントウォーキング 流ア…流水アクア て…てがるにアクア ワン水…ワンポイント水泳 プラ水…プライベート水泳 ストレボ…ストレッチボール
バランス…シェイプバランス ポール…ポールエクササイズ 簡バヨガ…簡単パワーヨガ ストレボ15…ストレッチボール5分

- 特別有料レッスン(400円)
 - 無料体験教室
 - サービスプログラム(無料)
 - 体験ホット有料レッスン(500円)
- 通常レッスン (当日参加: スタジオ400円・ホット60分800円・ホット45分500円)

有料教室は12/9(日)よりフロント・電話にて先着順受付を開始いたします。
無料体験教室・サービスプログラムは当日1時間前から先着受付いたします。