



# 2016年 12月23日(金・祝)

# 開催



	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	<b>10:00～</b> 定員43名(中級) <b>ENJOYエアロ45</b> 原楨&田中(陽)	<b>10:00～</b> 定員25名(初級) イケメンサンタの ラジオ体操&はじめてエアロ 木下&中西	  
:30			
11:00	<b>11:00～</b> 定員33名(中級) <b>HAPPY</b> <b>ソフトステップ60</b> 蔵柵&浅貝 <small>※申込順の入場となります。</small>	<b>11:00～</b> 定員20名(初級) <b>カラダHAPPY</b> <b>姿勢改善ピラテス</b> 原楨	
:30			
12:00	<b>12:15～</b> 定員43名(初級) <b>歌謡曲deノリノリエアロ</b> 吉田&伊庭	<b>12:10～</b> 定員20名(初級) <b>カラダ楽々</b> <b>陰ヨガ</b> 松本	
:30			
13:00	<b>13:15～</b> 定員33名(中上級) <b>COOLBEAUTY♥ステップ45</b> 小谷 <small>※申込順の入場となります。</small>	<b>13:25～</b> 定員10名(中級) Journey to Space <b>スピニング</b> 高橋&片山	<b>13:15～</b> 定員15名 <b>目指せ完泳10M!</b> <b>クロール入門レッスン</b> (有料 500円) 岡村
:30			
14:00	<b>14:15～</b> 定員35名(初中級) <b>ガッツ&amp;TRY</b> <b>ボクシングミックス</b> 中川&高橋&四方	<b>14:25～</b> 定員18名(初級) <b>Bodyメイクサーキット</b> <small>～ステップ台を使った筋トレ&amp;有酸素トレーニング～</small> 森村&中橋	<b>14:30～</b> 予約無 <b>スーパー</b> <b>スイムトレーニング</b> 岡村
:30			
15:00	<b>15:30～</b> 定員43名(初中級) <b>TripleHappy</b> <b>ZUMBA</b> 角田&米田&平岡	<b>15:25～</b> 定員15名(初級) <b>癒しの</b> <b>コロコロポール</b> 吉田	<b>15:40～</b> 定員15名 <b>バタフライ!</b> <b>ワンランクUPレッスン</b> (有料 500円) 中川&木下
:30			
17:00			

### ステップクラス申込み・入場について

混雑が予想される為、「HAPPYソフトステップ60」「COOLBEAUTY♥ステップ45」クラスは、お申込み頂いた順にご入場して頂きます。当日はレッスンの始まる10分前にスタジオにお越し下さい。

2016年 12月23日 (金・祝) 開催



Xmas限定

# 泳力向上特別レッスン

## 第1弾

### 「目指せ!完泳10M!クロール入門レッスン」

水泳初心者の方の入門クラスになります。顔つけやバタ足の、泳ぎのコツを学び10M完泳を目指します！  
水が苦手な方でも大丈夫！ベテランインストラクターが優しく指導いたします。  
Xmasだけの特別レッスン！この機会に水泳にチャレンジしてみませんか？

時間: 13:15~14:15

担当: 岡村 敬子

料金: 500円

定員: 15名



こんな方におススメ!!  
・泳いでみたい!  
・顔をつけてみたい!  
・水泳を楽しみたい!

一緒に頑張りましょう!!

## 第2弾

### 「バタフライ!ワンランクUPレッスン!」

ワンランク上のバタフライ習得を目的とするクラスになります。

バタフライをカッコよく泳ぎたい! 水面をきれいに飛び跳ねたい! 楽にバタフライを泳ぎたい方必見のクラスとなります。  
スタジオレッスンでお馴染みの中川IRと若手のホープ木下IRによるダブル講師陣で皆様のご参加をおまちしております。

時間: 15:40~16:40

担当: 中川 千枝

木下 昌也

料金: 500円

定員: 15名

※バタフライ25M完泳出来る方



こんな方におススメ!!  
・カッコよく泳ぎたい  
・キレイに泳ぎたい  
・上手になりたい!

目指せ!ワンランクUP!!

申込開始 2016年 12月10日 (土) 9:40~

※受付場所 9:40~9:50 渡り廊下 9:50~ フロント

#### レッスン参加方法・予約について

★全ての会員様をご参加いただけます。

・フロントで料金を添えてお申込み下さい。(お申込み後のキャンセル・返金はできません)

・別途施設利用料310円必要となります。デイトム会員様は、定期券不可

・デイトム会員様は、特別レッスンのみのご参加となります。(他施設のご利用はできません。別途2,160円)

★ご予約は、ご本人様のみとさせていただきます。

・電話・代理申込みでのご予約は、受付できません。

## ～ スタジオレッスン参加方法・予約について ～

☆すべての会員様をご参加いただけます。

※デイトムの会員様はイベントのみのご利用とさせていただきます。

※デイトム会員様をご利用の際の利用料は、利用券または回数券でお支払い願います。(定期券不可)

☆レッスンはすべて予約制となります。

☆事前予約は、**2レッスンまで**とさせていただきます。

※イベント当日にレッスンに空きがあれば、2レッスン以上ご参加になれます。

当日9時30分より第1スタジオ前で受付いたします。

※キャンセル待ちは、『予約扱い』とさせていただきます。

☆ご予約は、**ご本人様**でお願いします。

※電話・代理でのご予約は受け付けできません。ご遠慮ください。

☆定員に達し次第、キャンセル待ちとなります。

※キャンセル待ちは、各レッスン3名様まで受け付けいたします。

☆キャンセルされる場合は、**前日までにご連絡**お願いいたします。

☆レッスン開始時刻に来られてない場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。

☆館内での写真撮影は、ご遠慮ください。

### ステップクラス申込み・入場について

※混雑が予想される為、以下のクラスは、**お申込み順の入場**とさせていただきます。

11:00～12:00 「HAPPY ソフトステップ60」

13:15～14:00 「COOLBEAUTYステップ45」

※ステップクラスの事前予約は、1クラスのみとさせていただきます。

《申込開始》

**2016年 12月10日(土) 9:40～**

9:40～9:50 **渡り廊下** 9:50～ フロント

※ご予約をされる場合は、チェックインをお済ませ下さい。

※ご予約のみの方は、フロントにて会員証のご提示をお願いいたします。