

# 2018年12月24日(月・祝)

# 開催

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	10:00～ 定員33名(中級) ソフトステップ PARTY60 浅貝&四方 ※事前予約順の入場となります。	10:00～ 定員20名(初級) タイ式ヨガでリフレッシュ! ルーシーダットン 角田	
11:00	11:15～ 定員45名(初中級) ENJOY&HAPPY ZUMBA® 角田&若菜	11:15～ 定員25名(初級) PrettyGirl♥!? ラジオ体操&はじめてエアロ 片山&住吉	11:00～ 定員40名(初級) アクアPARTY45 梅村&吉田
12:00	12:30～ 定員30名(初級) Bodyメイクサーキット ～ステップ台を使った筋トレ&有酸素トレーニング～ 森村&森井	12:20～ 定員20名(初級) 癒し空間♥ リラックスヨガ 吉田	12:00～ 定員12名(1名5分) ビデオ ～自分の泳ぎを見てみよう!～ 小島(汀)
13:00	13:30～ 定員45名(初中級) 歌謡曲deエアロ ～USAもあるよ♪～ 吉田&片山	13:35～ 定員14名(中級) スピニング・ザ・ライド☆ 高橋&森村 ※事前予約されたバイクのご利用となります。	有酸素運動と筋力トレーニングを 合わせたエクササイズです。 ハイドラのベル(水中ダンベル) を使用します。
14:00	14:45～ 定員33名(初中級) ENJOY♪ ステップスタート 伊庭&中西 ※事前予約順の入場となります。	14:50～ 定員20名(初級) アロマオイルde!! ボディコンディショニング 国分	14:30～ 定員15名(初級) ハイドロサーキット30 羽谷&青江
15:00	15:45～ 定員25名(初級) 身体スッキリ!! 筋膜ローラーストレッチ 伊庭		15:15～ 定員20名(中級) スイムチャレンジ1200 羽谷
16:00		マッサージ用のアロマオイルを使用します。 お肌に不安のある方は、 担当インストラクターにご相談ください。	