

【 X M A S 特 別 イ ベ ン ト ス ケ ジ ュ ー ル 】

2 0 2 1 年 1 2 月 1 9 日 (日)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プール	
10	10:00~ Xmas YOGA ~ココロとカラダをリラックス♥~ 住吉	10:00~ ストリートダンス ~Xmas特別バージョン~ 坂井	10:30~ アクア三銃士が集結!! Xmas AQUA PARTY 津田 & 小笠原 & 宇都口	
11	11:00~ ボクシングミックス ~Xmas special WORKOUT~ 中川 & 高橋	11:00~ サンタdeエアロ(初級) ~フレッシュさでは負けません!!~ 堂坂 & 小田		
12	12:00~ ♥Xmas ZUMBA♥ ~激しく・可愛く・カッコよく~ 若菜	12:00~ 入門ステップ ~師匠と弟子が贈る、特別ver~ 津田 & 小田		
13	13:00~ UBOUND60® ~最初で最後! ? 全曲やります! ~ 森村 & 高橋 & 小田	13:00~ ウェープリングストレッチ ~今年の疲れは今年のうちに~ 島田		
14				
15	14:15~ Xmasマッスル ~イケメン! ? Wサンタが贈る~ 小笠原 & 宇都口	14:15~ Xmasスピニング ~今年はどこへ??~ 森村 & 高橋	14:15~ 中級スイミング ~泳ぎを極める!!~ 羽谷	14:15~ 初級スイミング ~泳ぎにチャレンジ!!~ 島田
16	15:15~ Xmasエアロ(中級) ~Xmasオリジナルエアロ♥~ 四方	15:15~ 機能改善エクササイズ ~簡単!!セルフケア☆~ 森村	15:15~ ~“美女と野獣”が贈る~ スイムトレーニング(2レーン同時使用) 羽谷 & 島田	
17	16:15~ Xmasステップ(中級) ~Xmasオリジナルステップ♥~ 四方			
 <p>営業時間: 9:30~19:00 (最終入場: 18:15 / 施設利用 18:30)</p> <p>★特別レッスンのご予約方法は別紙をご確認ください。</p> 				