

《クリスマスビクス2022》 2022年12月24日(土)

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:50~ ヨガ ~Xmas 心も身体も穏やかに~ 岡田	9:50~ チャレンジステップ ~朝からアグレッシブに!!~ 水本	
10:50~ ボクシングミックス ~Xmas “鬼”workout~ 中川&高橋	10:50~ 機能改善エクササイズ ~簡単!!セルフケア☆~ 岡田	10:50~ (定員30名) Xmas アクアビクス 小笠原&宇都口
12:10~ ステップ60(中級) ~Xmas 60ver.~ 浅貝	11:50~ はじめてエアロ ~ダブルサンタコラボ~ 小笠原&宇都口	クリスマスビクス限定の コラボレッスンあり!! お楽しみに!! 
13:30~ ZUMBA & FIGHT DO60 ~この日限りのコラボレッスン!!~ 小田&宇都口&堂坂	12:50~ Xmasスピニング45 ~今年もこの2人と!!~ 森村&高橋	
14:50~ ベーシックエアロ ~Xmas スペシャルver.~ 森本	13:50~ Xmasシェイプアップ ~美BODYゲット♥~ 森本	13:30~ (定員15名) クリスマクロール(初級) 羽谷
15:50~ UBOUND®45 ~Xmas “爆汗”で締める!!~ 森村&高橋&小田	15:50~ ジャイロキネシス ~今年の歪みは今年のうちに~ 太田(あ)	プールサイド 14:15~ (定員10名) 機能改善エクササイズ ~Xmasも動いて・学んで~ 松本(侑)
		14:15~ (定員15名) 超スイムチャレンジ ~ベテランとルーキーコラボ!!~ 羽谷&杉本
		15:15~ (定員20名) “大トリ” Xmas アクアビクス 松本(侑)
		皆様のご参加を お待ちしております★ 

営業時間: 9:30~20:30 (最終入場: 19:45 / 施設利用: 20:00)

※テイクタイム会員様はイベントのみのご利用となり、

ジム・プールのトレーニング施設はご利用いただけません。

予約開始日: 12月10日(土)9:00~23日(金)23:59まで。

特別レッスンのご予約方法は別紙を確認ください。