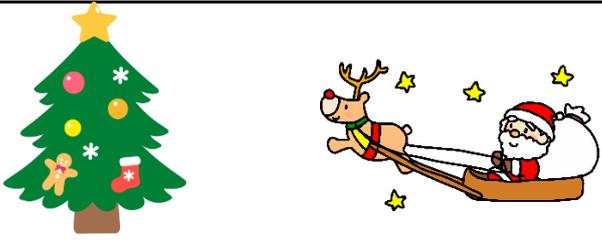


# 《クリスマスビクス2022》 2022年12月24日(土)

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
<b>9:50~</b> ヨガ ~Xmas 心も身体も穏やかに~ 岡田	<b>9:50~</b> チャレンジステップ ~朝からアグレッシブに!!~ 水本	
<b>10:50~</b> ボクシングミックス ~Xmas “鬼” workout~ 中川&高橋	<b>10:50~</b> 機能改善エクササイズ ~簡単!!セルフケア☆~ 岡田	<b>10:50~</b> (定員30名) Xmas アクアビクス 小笠原&宇都口
<b>12:10~</b> ステップ60(中級) ~Xmas 60ver.~ 浅貝	<b>11:50~</b> 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!! 
<b>13:30~</b> ZUMBA & FIGHT DO60 ~この日限りのコラボレッスン!!~ 小田&宇都口&堂坂	<b>12:50~</b> Xmasスピニング45 ~今年もこの2人と!!~ 森村&高橋	
<b>14:50~</b> ベーシックエアロ ~Xmas スペシャルver.~ 森本	<b>13:50~</b> Xmasシェイプアップ ~美BODYゲット♥~ 森本	<b>13:30~</b> (定員15名) クリスマクロール(初級) 羽谷
<b>15:50~</b> UBOUND®45 ~Xmas “爆汗”で締める!!~ 森村&高橋&小田	<b>15:50~</b> 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 <b>14:15~</b> (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)
		<b>14:15~</b> (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
		<b>15:15~</b> (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。