

# 12月23日(土)祝日スケジュール

|       | 1studio                                | 2studio                                | 3studio  | pool                             |
|-------|--|--|--|----------------------------------|
| 10:30 | 10:30~<br>シェイプエアロ<br>45<br>KAYO        | 10:30~<br>ポルドフラ<br>45<br>太田            | <br>11:35~<br>はじめてSTEP30<br>太田<br><br><br>MERRY CHRISTMAS<br><br> | 10:30~<br>aqua ZUMBA<br>45<br>清水 |
| 11:00 | 11:30~<br>ベーシックヨガ<br>50<br>高屋敷         | 11:30~<br>骨盤シェイプ<br>60<br>KAYO         |  | 11:30~<br>アクアピクス30<br>清水         |
| 12:00 | 12:40~<br>バレトン<br>50<br>高岡             | 12:45~<br>ZUMBA<br>60<br>NINIE         |  | 12:15~<br>平泳ぎ30<br>馬場            |
| 13:00 | 13:50~<br>BOSU BALANCE30<br>STAFF      | 14:00~<br>シェイプボクシング<br>60<br>MIWA      |  | 12:55~<br>バタフライ30<br>馬場          |
| 13:30 | 14:30~<br>BOSU BALL30<br>STAFF         | 15:15~<br>スーリヤナマスカーラ<br>ヨガ<br>60<br>海野 |  | 13:35~<br>Xトレチャレンジ<br>45<br>馬場   |
| 14:00 | 16:30~<br>RADICAL POWER<br>45<br>STAFF | 16:30~<br>エアロマニア<br>60<br>菅原           |  | 17:00~<br>目指せ25M<br>45<br>松本     |
| 14:30 | 17:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          | 17:45~<br>ファンクショナルストレッチ<br>45<br>菅原    |  | 17:55~<br>アドバンススイム<br>45<br>松本   |
| 15:00 | 18:00~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          |  | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人    |
| 15:30 | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          |  | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人    |
| 16:00 | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人          |  | 18:30~<br>クリスマスツリー<br>と<br>雪人    |

~フォーム向上特別行~  
平泳ぎとバタフライのフォームを極めていきます。どちらかだけの参加でも大丈夫です！

☆☆☆祝日だけの特別レッスン☆☆☆  
**15:15~ スーリヤナマスカーラヨガ60 海野 2st**  
 アクティブヨガで行う、太陽(スーリヤ)礼拝(ナマスカーラ)に焦点を当て、奥深さを探求するクラス。いつもと違ったヨガのクラスを楽しみたい方におススメです。