クリスマススペシャルウィークスケジュール

2017年12月19日(火)～25日(月)

※23日(土)は祝日の為、18:30～19:15のイベントレッスンは16日(土)に実施いたします

		朝のレッスン		昼のレッスン							夜のレッスン		
		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30
火	19日			9：40～ 10:25 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ ﾘｾｯﾄ 竹内　智樹		10：35～ 11:20 エアロ初級 竹内　智樹							
水	20日			10：00～ 10:45 ストレッチ "non"		11：00～ 11:45 バレエエアロ 花のワルツ 仕上げ "non"						14：00～ 14:45 ピラティス 竹内　幸子	
木	21日			10：00～ 10:45 ZUMBA GOLD 仮装 下田　順子		11：00～ 11:45 ソフト ベリー 下田　順子					13：30～ 14:15 姿勢改善 ストレッチ ﾁｮｯﾄ脳ﾄﾚ 森　幸子	14：30～ 15:15 エアロ初級 ｸﾘｽﾏｽｶﾗｰを 準備してね 西畑早代理	
金	22日			10：00～ 10:45 骨々ストレッチ ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰが 骨のTｼｬﾂ着用 法伝佳代子		11：00～ 11:45 エアロ初級 ｸﾘｽﾏｽｶﾗｰを 準備してね 西畑早代理		12：00～ 12:50 ヨガ 芦田　光恵		13：00～ 13:50 ヨガ 芦田　光恵		14：15～ 15:00 エアロ初級 ｸﾘｽﾏｽｶﾗｰの ｳｪｱｰで来てね 藤永　美和	
土	23日（祝）			10：00～ 10:30 ｽﾄﾚｯﾁ＆ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾝ SUZUMI		10：45～ 11:45 フリースタイル ダンス SUZUMI						14：00～ 14:30 エアロ 初級 小野	14：45～ 15:45 ヨガ 小野　昌代
日	24日	クリスマス ﾊﾞｰｼｮﾝ 楽しめる 脳トレ遊び		10：00～ 10:45 ボール ピラティス 竹内　幸子		11：00～ 11:45 仮装エアロ初級 クリスマス バージョン 竹内　幸子				13：00～ 13:45 パワーヨガ 太陽礼拝 ｏｎｌｙ 青田沙矢香			
月	25日			10：00～ 10:45 大掃除対策 ボディメイク 腰痛なんて怖くない 廣岡　美咲		11：00～ 11:45 ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 廣岡　美咲					13：15～ 14:00 ZUMBA クリスマス グッズ持ってきて 芦田　光恵	14：30～ 15:15 自重ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ45 靴持ってきてね いつもよりﾊｰﾄﾞ！ 井川　健	

		夜のレッスン											
		15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
火	19日		15：30～ 16:30 機能改善ヨガ 山下　京子								19：15～ 20:00 ZUMBA 仮装 ｸﾘｽﾏｽｶﾗｰでもOK 西畑早代理		
水	20日	15：00～ 15:45 ZUMBA 仮装 森　幸子									19：15～ 20:00 エアロ中級 藤原　康子	20：15～ 21:15 超ホットヨガ 倉田　三恵	
木	21日	15：30～ 16:15 エアロ中級 ｸﾘｽﾏｽｶﾗｰを 準備してね 西畑早代理									19：15～ 20:00 機能改善 エクササイズ ｸﾘｽﾏｽﾊﾞｰｼﾞｮﾝ 吉村　晴美	20：15～ 21:00 ZUMBA 芦田　光恵	
金	22日										19：15～ 20:00 ZUMBA サンタで来てね ｸﾘｽﾏｽｶﾗｰでもＯＫ 西畑早代理		
土	23日（祝）						12月16日に 実施します	18：30～ 19:15 ステップ ＆ 筋コン 米田　隼人					
日	24日				太陽礼拝とは ヨガのポーズのことです。 決められた12のポーズを 連続して実施していきます。 初心者の方も簡単にできるのが ポイントです。								
月	25日									19：00～ 19:45 仮装エアロ 濱﨑　翔太		20：00～ 20:45 チャレンジ ステップ 濱﨑　翔太	