



# クリスマスイベントレッスン

## スタジオスケジュール12月25日(金)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30			9:40~ストレッチ		9:30
10:00	はじめてサーキット		10:00~(45) ウォーキングEx 菅原		10:00
30	フリーサーキット				30
11:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:00~(45) パレトン入門 Junko	<b>定員12</b> 11:30~(90) タイ古式ペアストレッチ 休憩	お申込みされた方のみ!!参加可能!! 今回はクリスマスバージョンで90分と10分の休憩です!!	11:00
30					30
12:00					
30		12:45~(30) フィットネスダンス 石貝	菅原		30
13:00					13:00
30			13:30~(45) パレトン 保木本		30
14:00	はじめてサーキット				14:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください		14:30~(30) FIGHT DO:関		30
15:00		15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	15:30~(60) クリスマス・コラボレッスン (ビギナーエアロ) 桑原・塚本	桑原IRと塚本IRでコラボ!! 今年最初で最後の2人の素敵なエアロをご堪能下さい!!	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:30~(30) ボールEx			16:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください		17:00~(45) FIGHT DO:関		30
17:00			<b>定員28</b>		17:00
18:00		18:00~(30) ロコモ予防EX	18:00~(45) やさしいエアロ 阿佐美	阿佐美IRと堤IRのコラボレッスン!!これを見逃してはいけません!!! 初めての方も安心してご参加していただき一緒に素敵なクリスマスを堪能しましょう!!	18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ	19:00~(60) クリスマスコラボレッスン (オリジナルエアロ) 堤/阿佐美		19:00
30	フリーサーキット				30
20:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください				20:00
30			20:45~(45) ヨガ 佐相		30
21:00					21:00
30					30
フィットネスエリア終了時間【22:00】					
最終チェックアウト時間【22:30】					
22:30					22:30

**定員** プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。