

2016年末・2017年始 フィットネススタジオ & スイミングスケジュール(土浦) ※訂正 12月27日

12月30日(金)					12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)				1月3日(火)				1月4日(水)				
	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング			1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	
10	10:10～10:20 ストレッチ						10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ストレッチ				10:10～10:20 ラジオ体操				10
	10:30～11:30 オリジナルエアロ			10:30～11:00 水中ウォーキング			10:30～11:10 やさしいエアロ 横田			10:30～11:00 グローブ ウォーキング	10:30～11:10 やさしいエアロ 増田				10:30～11:20 ジャズストレッチ 谷島			10:30～11:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス	
	押野																	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	
11	12:00～12:15	11:30～12:30 入門 太極拳					11:40～12:40 ハイ60 横田				11:30～12:15 マットサイエンス 増田			11:35～11:55 骨盤ストレッチ	11:40～12:40 オリジナルエアロ	12:00～14:00			11
12	12:15～12:45 CXWORX 小倉			12:10～12:50 アクア40 松田							12:30～13:30 ハイ60 横田			12:00～12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	押野			12:10～13:00 アクア50 大森	12
		12:40～13:40 【有料】 太極剣 成人スクール 神原		13:00～13:30 初めてバタ足			13:15～14:15 あけまして おめでとう ございます ボディコンバット60 大内、阿部	13:00～15:00 卓球フリー		13:10～14:00 アクア50 島添	定員40名 14:00～15:00 ボディステップ60 小倉		13:00～15:00 卓球フリー	13:00～14:00 リラクセス整体 田川	卓球フリー	13:00～13:30 飛込み 下半身シェイプ			
13	13:15～14:15 年越し前の ボディアタック60 小倉			13:45～14:15 楽しくピーチボール														14:00～14:30 楽しくピーチボール	13
14				14:20～14:50 初めて平泳ぎキック			定員40名 14:45～15:25 やさしいステップ 鈴木							14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:30～15:30 今年も 宜しくお願いします ボディコンバット60 増淵、阿部				
	14:35～15:25 アロハ シェイプ50 佐々木		15:10 ストレッチ				15:45～16:35 ロー50 鈴木		15:10 ストレッチ										
15	15:45～16:25 ロー40 佐々木										15:30～16:00 CXWORX 小倉								15
16		※フラダンス 成人スクールは 休講です。													16:00～17:00 ボディバランス60 大藤	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	16:10 ストレッチ		
	16:45～17:45 今年も ありがとうございました ボディコンバット60 大内、増淵、阿部	17:00～18:00 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制									16:30～17:30 小倉祭 ボディアタック60 小倉、阿部					17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制			
17	良いお年を！																		17
18																			

< 年 末 年 始 営 業 時 間 の ご 案 内 >

< 注意事項 >		営業時間	
 は、整理券クラスになります。レッスン開始1時間前からトレーニングジムカウンターで配布致します。  は、初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。		 	
		～12月29日(木)	通常営業
		12月30日(金)	10:00～18:30(閉館19:00)
		12月31日(土)・1月1日(日)	休館日
		1月2日(月)	10:00～18:30(閉館19:00)
		1月3日(火)	10:00～18:30(閉館19:00)
		1月4日(水)	10:00～18:30(閉館19:00)
		1月5日(木)～	通常営業
			