

# 12月30日(土)スケジュール

	1 スタジオ	2 スタジオ	ショート	スイミング	
10	10:30~11:10 ロー 40		10:10 ウェーブストレッチ		10
	辻			10:30~11:00 グローブ ウォーキング 黒田	
11	11:30~12:00 はじめて エアロ			11:15~11:45 初めてパタ足 黒田	11
	辻				
12	12:35~13:25 ローハイ 50 椎名				12
		JAC土浦から 頼もしいゲストが 登場です!	13:00 お腹		
13					13
14	14:00~15:00 ボディ パンプ60	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名		14:00~15:00 アクア60	14
	佐藤 大内 五十嵐 桜井		15:00 ストレッチポール	大野 阿部	
15	15:30~16:30 ボディ コンバット60	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本			15
	大内 NAMI 五十嵐 石井 桜井	JAC土浦・守谷から 頼もしいゲストが 登場です!		大野IRと阿部IRのコラボレッスン! 今年1年の締めくくりのアクアです! 私達と一緒に楽しく動きましょう!! 是非ご参加ください♪	
16	17:00~17:30 グリッドローラー & グリッドボール 鈴木(里)				16
17					17
18					18
19					19

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	