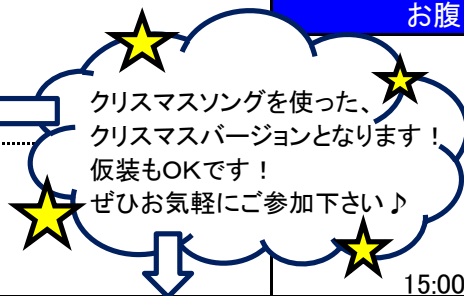


# 12月23日(土) 天皇誕生日 スケジュール

|    | 1 スタジオ                                                                                    | 2 スタジオ                                       | ショート               | スイミング                                  |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|----|
| 10 |                                                                                           |                                              | 10:10<br>ウェーブストレッチ | 10:30~11:00<br>ウォーキング<br>アクア 30<br>田井村 | 10 |
| 11 | 10:45~11:25<br>ロー 40<br>辻                                                                 |                                              |                    | 11:20~12:00<br>ディープアクア 40<br>田井村       | 11 |
| 12 | 11:45~12:15<br>はじめて<br>エアロ<br>辻<br>VAAMプロスタッフ椎名IRより<br>VAAMダイエット1本(200ml)<br>先着30名にプレゼント! | 11:50~12:50<br>ルーシー<br>ダットン<br>(タイ式ヨガ)<br>椎名 |                    |                                        | 12 |
| 13 | 13:10~14:00<br>ダンス<br>エアロ 50<br>椎名                                                        |                                              | 13:00<br>お腹        | 13:30~14:10<br>アクア 40<br>大野            | 13 |
| 14 |                                                                                           |                                              |                    |                                        | 14 |
| 15 | 14:45~15:30<br>C X W O R X<br>(テクニクあり)<br>重松 中村 小倉                                        | 15:00~16:00<br>ストリート<br>ダンス<br>橋本            | 15:00<br>ストレッチポール  |                                        | 15 |
| 16 | 16:00~17:00<br>ボディ<br>アタック 60<br>中村 阿部 小倉                                                 |                                              |                    |                                        | 16 |
| 17 | 17:30~18:30<br>ボディ<br>コンバット 60                                                            |                                              |                    |                                        | 17 |
| 18 | 五十嵐 石井<br>羽富 阿部                                                                           |                                              |                    |                                        | 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   |             |