

2018年～2019年 年末年始フィットネス&スイミングスケジュール(土浦)

12月30日 日曜日					1月4日 金曜日			
	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 ラジオ体操	<p>横田インストラクター オリジナルエアロになります。 皆様のご参加をお待ち しております!!</p>			10:10~10:20 ラジオ体操			10:30~11:00 水中ウォーキング
	10:30~11:30 横田スペシャル 2018Final 横田				10:45~11:35 ラテン50 富山	10:45~11:45 ボディメイク フローヨガ Yuka		西村
11	定員40名 12:00~13:00 ボディパンプ60 重松・大内 大藤・小倉		12:10 ストレッチポール	12:00~12:30 楽しく フィンスイム 西村	12:00~12:50 アロハシェイプ50 佐々木	定員30名 12:30~13:40 ボール ピラティス 中嶋	12:10 ウェーブストレッチ	11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
12			13:10 バランス	12:35~12:55 お尻シェイプ 西村	13:10~13:50 ロー40 佐々木			12:10~12:50 アクア40 松田
13	13:30~14:30 ボディコンバット60 大内・羽富 後藤(優) 阿部(雄)	<p>2018年ラスト レッスン! レスミルス インストラクター 全員で最後を 締めくくります。</p>		13:15~13:55 アクア40 新宮	定員20名 14:10~15:10 オリジナル ステップ60 篠原			13:00~13:30 初めてバタフライ キック 西村
14								
15	15:00~16:00 ボディアタック60 小倉・阿部(雄) 塚本							14:20~14:50 面かぶりクロー 北澤
16	16:15~16:45 CXWORX 重松・小倉	16:40~18:10 ストリート ダンス 同好会 ※登録制	17:10 ストレッチ	16:00~16:40 アクア40 堀内	16:00~17:00 【有料】 フラダンス スクール 佐々木		16:10 ストレッチ	
17	17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野				17:00~18:00 アロハシェイプ 同好会 ※登録制			
18					18:30~19:20 HIPHOP 船見	定員20名 18:45~19:15 ユーバウンド30 阿部(雄)		
19	<div style="background-color: #cccccc; width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div>				19:40~20:55 スーパー脂肪燃焼 エアロ75 横田	19:30~20:00 CXWORX 羽富		19:25~19:55 サーキット ウォーキング 堀内
20							20:00~21:00 有料レッスン 初級~上級 最上級	
21					21:15~22:15 リラックス整体 田川			
22	<div style="background-color: #cccccc; width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div>							
23								



はレッスンが初めての方や、体力に自信のない方でもご参加いただけるクラスです。



は整理券が必要になります。3階トレジムカウンターにて1時間前より配布します。

1/5,1/6スケジュールは裏面

**年末年始食べ過ぎて
しまった方!エアロピクス
で脂肪燃焼しませんか?**

2018年～2019年 年末年始フィットネス&スイミングスケジュール(土浦)

1月5日 土曜日					1月6日 日曜日						
	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			
	10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操						
10	10:30~11:30 Tae Bo®注1 (タイボ-60) MAIKO	10:30~11:20 ジャズストレッチ 谷島		11:00~11:30 お楽しみ ウォーキング 新宮	10:30~11:15 ボディコンバット45 後藤(優)	定員35名 10:30~11:10 やさしいステップ 後藤(麻)			10		
11				11:35~12:05 初めて背泳ぎ キック 新宮		11:30~12:10 やさしいエアロ 後藤(麻)			11		
12	11:50~12:50 マットピラティス MAIKO		12:10 ストレッチポール	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:35~12:35 アロハ シェイプ60 佐々木	定員20名 12:40~13:25 ユーバウンド45 大藤	12:10 ウェーブストレッチ	12:00~12:30 楽しく フィンスイム 西村	12		
13	13:15~14:00 シバム45 塚本				12:55~13:25 はじめて エアロ 佐々木			12:35~12:55 お尻シェイプ 西村	13		
14			14:10 ストレッチ		13:45~14:45 ボディバランス60 大藤			13:15~13:55 お楽しみアクア40 新納	14		
15	14:15~15:15 オリジナル エアロ maki				15:00~16:00 ボディアタック 新曲発表 中村・阿部(雄) 小倉・塚本	イベント	15:10 お腹		15		
16	15:35~16:35 オリジナルヨガ 中川原		16:10 ウェーブストレッチ		16:15~16:45 CXWORX 小倉	16:40~18:10 ストリート ダンス 同好会 ※登録制	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 アクア40 菊田	16		
17	定員40名 17:00~18:00 ボディパンプ60 新曲発表 重松・大内 小倉	イベント			17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野				17		
18	18:15~19:15 ボディコンバット60 新曲発表 大内・五十嵐 羽富・後藤(優) 阿部(雄)	イベント		18:10~18:50 アクア40 新納					18		
19	19:30~20:30 ボディバランス60 大内			19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級					19		
20				20:00~21:00 有料レッスン 最上級					20		
21	<div style="font-size: 4em; opacity: 0.5;">X</div>								21		
22											22
23											



はレッスンが初めての方や、体力に自信のない方でもご参加いただけるクラスです。



は整理券が必要になります。3階トレジムカウンターにて1時間前より配布します。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

12/30,1/4スケジュールは裏面