

# 年始特別スケジュール

## 1月4日(木)

10:00		10:00
15		15
30	10:15~10:45	30
45	ストレッチ	45
11:00		11:00
15	11:00~11:30	15
30	シェイプアップ	30
45		45
12:00	11:45~12:30	12:00
15	ポティコンバット45	15
30		30
45		45
13:00	13:00~13:30	13:00
15	エクストリーム55 30	15
30		30
45		45
14:00	13:45~14:15	14:00
15	コアクロス	15
30		30
45		45
15:00	14:30~15:00	15:00
15	ストレッチ	15
30		30
45		45
16:00		16:00
15		15
30		30
45		45
17:00		17:00
15		15
30		30
45		45
18:00		18:00
15		15
30	18:30~19:30	30
45	ポティパンフ	45
19:00		19:00
15		15
30		30
45		45
20:00	19:45~20:30	20:00
15	ポティジャム45	15
30		30
45		45
21:00		21:00

### 「パートナーストレッチ」

心身の深いリラクセスが得られます!!

3150円/30分

時間等、お気軽にスタッフまでご相談下さい!

月	火	水	木	金	土	日	
10:00							
15							
30	10:15～ 浜田・増田 ストレッチ	10:15～ 菅まき子 ストレッチ	10:15～ 永田 麻衣子 ストレッチ	10:15～ 中西智香 ストレッチ	10:15～ 三谷 憲 ストレッチ	10:30～ 山口洋子 ポティバランス45 (F)	
45							
11:00	11:00～ 浜田綾子 エアロdeスリム	11:00～ 中川・増田 コアクロス	11:00～ 増田幸茂 ソフトな体操	11:00～ 中川令葉 ⑮ ゆっくりステップ	11:00～ 三谷 憲 シェイプアップ		
15							
30							
45							
12:00	12:00～ 中川令葉 メガダンス	11:45～ 菅まき子 ポティコンバット30	11:45～ 菅まき子 コリオミックス	11:45～ 中川令葉 ポティジャム45	11:45～ 浜田綾子 エアロdeスリム	11:30～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室	
15							
30							
45							
13:00		12:30～ maco ZUMBA	13:00～ 増田幸茂 ポティコンバット30	12:45～ 中西智香 ヨガ	13:00～ 三谷 憲 エクストリーム55	☆ 12:45～ 増田幸茂 ポティコンバット	
15							
30							
45							
14:00	13:15～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)	※	☆	☆		☆	
15							
30	14:15～ 浜田綾子 簡単エアロ	14:00～ 中川令葉 週替わりシェイプ	13:45～ 増田幸茂 おっさりポティメイク	13:45～ 増田・浜田 ⑯ポティパン730	☆	14:00～ 増田幸茂 コアライジング	
45							
15:00	15:00～ 浜田・増田 コアクロス	14:45～ 中川令葉 ⑮エクストリーム55 30	14:30～ 中西智香 ソフトな体操	14:30～ 増田幸茂 ソフトな体操	増田・浜田・禾野 ポティパン745	☆	
15							
30							
45							
16:00		15:30～ 中西智香 ストレッチ	15:15～ 山口洋子 ポティバランス30(F)	15:45～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室	☆ 15:15～ 浜田綾子 ポティアタック45	☆ 14:45～ 増田幸茂 ⑮STEPサーキット	
15							
30							
45							
17:00	※	※スタジオ空き時間は有料パーソナル実施時間です。 担当インストラクターとご相談ください。					
15							
30							
45							
18:00		☆ 18:15～ 増田幸茂 コアライジング					
15							
30	18:15～ 増田・浜田 ⑯ポティパン745				18:30～ 増田幸茂 ⑮STEPサーキット		
45							
19:00							
15	19:15～ 中川・増田 コアクロス	19:00～ 中西智香 ⑮エクストリーム55 45	18:45～ 増田幸茂 ⑯ポティパン7		19:15～ 浜田綾子 ポティアタック30		
30							
45							
20:00	20:00～ 増田幸茂 ポティコンバット45	20:00～ 中川令葉 ポティジャム45	20:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)	20:00～ 増田幸茂 ポティコンバット45			
15							
30							
45							
21:00							

- ・・・大変混雑しています
- ・・・混雑しています
- ・・・やや余裕があります
- ・・・余裕があります
- 🍃 初めてのの方も、お気軽にご参加いただけるクラスです！
- ☆ 新プログラムおよび前スケジュールからの変更クラスです！

※スケジュールにつきましては都合により変更・休講する場合がございます。変更の場合には館内に掲示してございます『レッスン変更のお知らせ』にてご案内致します。

参加方法	<p>11:00以降のレッスンは30分前より整理券を配布致します。その際に定期券番号を口頭にてお伺い致します。</p> <p>10:15、10:30始まりのレッスンはフロントにて配布いたします。</p> <p>各クラス定員に達しましたら整理券配布を締め切りとさせていただきますのでご了承ください。</p> <p>定員：20名 ※レッスン名の前に⑮が付いているクラスは15名、⑯は16名が定員です。</p>
------	--