

クリスマスウィーク プログラムスケジュール 2018年12月19日(水)～2018年12月25日(火)

☆クリスマスVer.の特別プログラムをお届けします。☆一部時間、内容を変更しております。

時間	19日(水)			20日(木)			21日(金)			22日(土)			23日(日)			24日(月祝)			25日(火)			時間			
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	
9:30																									9:30
10:00																									10:00
10:15	ウォーキング エクササイズ 愛子	ホットストレッチ		10:00～10:20 筋膜リセット			10:00～10:30 ベルビックボール														10:00～11:00 ハワイアンフラ			10:00	
11:00				10:30～11:00 サーキット(ジム)	10:30～11:15 ホットピラティス 齋藤				10:30～11:10 筋膜+コアトレ	10:30～11:30 Winter Hot Yoga Aya			10:30～11:00 ①かんたんエアロ				10:30～11:15 かんたんエアロ				10:30～11:00 ホットストレッチ			11:00	
11:15																								11:00	
11:30																								11:00	
12:00	11:45～12:45 バレトン 橋本																							12:00	
12:15																								12:00	
12:30																								12:00	
13:00																								13:00	
13:15																								13:00	
13:30																								13:00	
13:45																								13:00	
14:00																								14:00	
14:15																								14:00	
14:30																								14:00	
14:45																								14:00	
15:00																								15:00	
15:15																								15:00	
15:30																								15:00	
15:45																								15:00	
16:00																								16:00	
16:15																								16:00	
16:30																								16:00	
16:45																								16:00	
17:00																								17:00	
17:15																								17:00	
17:30																								17:00	
17:45																								17:00	
18:00																								18:00	
18:15																								18:00	
18:30																								18:00	
18:45																								18:00	
19:00																								19:00	
19:15																								19:00	
19:30																								19:00	
19:45																								19:00	
20:00																								20:00	
20:15																								20:00	
20:30																								20:00	
20:45																								20:00	
21:00																								21:00	

※整理券配布レッスン
 ・(金)11:00～ コアティス
 ・(日)14:30～ たのしむエアロ
 ・(日)15:30～ ボディシェイプ
 レッスン開始20分前よりスタジオ前で
 整理券配布を行います。



有料プログラム
 【健康教室】
 月曜日 12:45～13:45 担当:辻田
 (第1・4週は12:30～になります)
 プール有料プログラム
 【スイミングスクール初級】
 ★火曜日 11:15～12:15 担当:勝部

- プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。
- 定員のあるレッスンもございます。場合によっては入れないこともございますが、予めご了承ください。
- プログラム開始10分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日は、10:15～19:00までのプログラムを実施致します。

クリスマスウィーク 特別レッスン内容

レッスン名	レッスン日時	レッスン内容
たのしみエアロ (クリスマスVer.)	19日19:00~19:45	クリスマスソングに合わせて、楽しく汗をかきましょう。仮装可
肩こり改善ヨガ	20日13:00~14:00	肩甲骨周りの可動域を広げることで、代謝UPに繋がっていきます。胸を広げ、呼吸を深くできるようにレッスンをを行います。
かんたんエアロ (クリスマスVer.)	20日14:15~15:00	ウェアに緑もしくは赤を取り入れてクリスマスを盛り上げましょう。エアロのクリスマスバージョンです。
サーロス (カキラメソッド)	21日10:45~11:45	代謝を上げ、体を動かしたあとの達成感を感じていただけるエクササイズです。男女どなたでもご参加ください。
Winter Hot Yoga	22日10:30~11:30	体を温めるためのレッスンです。呼吸に合わせて体を伸ばし、強化、そして血液の循環をよくしていきます。
アロマリラックスヨガ	23日13:00~14:00	アロマの香りを感じて、さらに心身ともにリラックスしていきましょう。
Slow-Down Hot Yoga	24日15:10~16:10	心のスローダウンのためのレッスンです。穏やかな夜に向けて呼吸とポーズの練習を行います。
ハワイアンフラ (クリスマスVer.)	25日10:00~11:00	花の飾りやレイを身につけて、いつもより華やかに踊っていきましょう。
ヨガ (クリスマスVer.)	25日11:15~12:15	シャバアーサナをクリスマスソングVer.でお楽しみください。
ZUMBA (クリスマスVer.)	25日14:00~15:00	仮装をしてもしなくても構いません。初めての方でも楽しめる色々な曲を踊っていきますよ。
肩こり改善ヨガ	25日15:30~16:30	肩甲骨周りの可動域を広げることで、代謝UPに繋がっていきます。胸を広げ、呼吸を深くできるようにレッスンをを行います。
キャンドルベリーダンス	25日19:00~20:00	ベリーダンスの動きを中心に、手にLEDキャンドルを乗せてゆっくりと幻想的に踊りましょう。

イベント (物販含)

イベント名称	日時・期間	イベント内容
マッサージ器体験・販売会	12月17日(月)~23日(日祝)	マッサージ器の体験・販売会
美顔器販売会	12月24日(月祝)~29日(土)	Refaの商品を体験・販売会実施