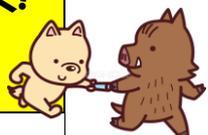




# 12月29日(土)特別プログラム



	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ				10:30
11:00	城山				11:00
	11:15~12:00 <b>今年もありがとう!</b> <b>ステップ</b> 	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 お腹スッキリ	11:30~11:50 リフレウォーキング	
12:00	<b>上本&amp;城山</b> 	齋藤 京子	磯部	大内	12:00
	12:15~13:00 HIP HOP	12:30~13:00 トレーニング教室	12:10~12:20 10トレ(脚)	12:15~13:00 スイム トレーニング	
13:00	猪原 裕貴	上本	富村	大内	13:00
	13:15~14:00 ボディ コンディショニング		13:30~13:50 イージーサーキット	13:15~13:45 スタート&ターン	
14:00	磯部		上本	大内	14:00
	14:15~15:00 <b>来年もよろしく!</b> <b>エアロ</b> 		14:20~14:30 TRXストレッチ		
15:00	<b>上本&amp;城山</b>	15:10~15:30 ストレッチポール	14:40~14:50 10トレ(胸)		15:00
		城山	富村		
16:00	15:45~16:15 ZUMBA		16:00~16:20 ストレッチ		16:00
	城山		上本		
	16:30~17:00 Power weight				
17:00	磯部				17:00
	17:15~18:00 <b>猪突猛進コンバット</b> <b>磯部&amp;上本</b> 		17:10~17:20 10トレ(背中)		
			17:30~17:50 筋膜リリース		
			城山		
【休館日】 12月30日(日)~1月3日(木) ※1月4日(金)~通常営業(10:00~23:00)					