

アスレティックジム クリスマス特別プログラム

	12/19(金)		12/20(土)		12/21(日)		12/23(火)		12/24(水)			12/25(木)		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	ラウンジ	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
9:30						9:30~10:30								9:30
45						エアロマニア								45
10:00				10:00~10:45		(NOYURI)								10:00
15	10:15~10:45	10:15~11:15	10:10~10:55	N.Y.Style	9:45~10:30	③	10:15~11:00	10:15~11:00			10:15~11:15	10:15~11:00	10:15~11:15	15
30	ピラティス30	エンジョイダンス	ZUMBA	Yoga	ヨカ45 ②⑥		骨盤リセットヨガ	Figure8			10:30~11:15	ピラティス	ピラティス	30
45	②⑥(mika)	(NOYURI)	GOLD45	①⑨(nao)	(mika)		②⑥(上野)	①⑧(TAKAKO)			②④(小畑)	(前田)	(前田)	45
11:00	11:00~11:45		②④(橋本)	11:00~11:45	10:45~11:30		11:20~12:05	11:15~12:00				③	③	11:00
15	骨盤底筋		11:10~12:10	セルフ骨格調整	スタートSTEP45		Figure8	ストリートダンス						15
30	トレーニングヨカ	11:30~12:10	ZUMBA60	①⑨(nao)	②⑩(秋谷)		②④(TAKAKO)	①⑧(詩乃)			11:30~12:15	11:30~12:15		30
45	②⑥(森)	slow jazz dance	(橋本 & 山崎)								バレトン ②⑥	バレックSTEP45	バレトン①⑨	45
12:00		①⑧(井川)			12:00~12:45		12:20~13:05				(前田)	①③(小畑)	(前田)	12:00
15	12:15~13:00				スタートエアロ45	12:15~13:00	UBOUND	12:30~13:00						15
30	ミドルSTEP45	12:30~13:00	12:30~13:15		②④(秋谷)	腰痛予防体操	①⑨(緑川)	リスミック ①⑧				12:30~13:10		30
45	②⑩(畑川)	リスミック ①⑧	リンパストレッチ			①⑨(関川)		(毛利)				テーマパークダンス	①⑧(井川)	45
13:00		(井川)	②⑥(畑川)		13:00~13:45									13:00
15	13:15~14:00	13:15~14:00	13:30~14:15	13:30~14:30	美bodyメソッド	13:15~13:45	13:20~14:00				13:15~14:00			15
30	JAZZダンス	リンパストレッチ	クリスマス☆	コアコントロール	②⑥(川勝)	ヨカ30 ①⑨	ZUMBA40				Group			30
45	②④(紫)	①⑨(畑川)	エアロパーティー	(渡辺)		(hitomi)	②④(山崎)				Centergy45	13:45~14:30		45
14:00			②④(畑川)	③	14:00~15:00						②⑩(齋藤)	ZUMBA45	骨格調整	14:00
15	14:15~15:00	14:15~14:45			Group	14:00~15:00					14:15~15:00	①⑧(橋本)	(nao)	15
30	ヘルウイワーク	ダンサートレーニング	14:45~15:30	14:45~15:30	Centergy60	アンチエイジング					JAZZダンス		③	30
45	②⑥(上野)	①⑧(紫)	Flow exercise	slow jazz dance	②⑩(hitomi)	③	14:15~14:45				②④(渥美)	14:45~15:30		45
15:00			②⑥(渡辺)	①⑧(井川)	15:10~15:55		スタートSTEP30					ヨカ45 ①⑨		15:00
15	15:15~16:00				ミドルエアロ45		②⑩(山崎)				15:15~16:00	(中嶋)		15
30	FIGHT DO		15:45~16:25		②④(畑川)		15:00~15:45				ボディシェイプ			30
45	②⑩(緑川)		Pole & ストレッチ		②④(畑川)		ジャイロキネシス				②⑥(江原 & 仲山)			45
16:00			②⑤(関川)		16:15~17:00							16:00~17:00		16:00
15	16:15~17:00				スマッシュ	16:00~16:45						B.B.W		15
30	コンディショニング				ボクシング45	①⑨(中嶋)						(渡辺)		30
45	②⑥(緑川)				②④(KENTA)		16:15~16:45					③		45
17:00					17:15~18:00									17:00
15					ヨカ45									15
30					②⑥(mika)									30
45														45
18:00														18:00
15														15
30														30
45														45
19:00			18:45~19:15											19:00
15	19:20~20:05	19:20~20:05	ボディシェイプ				19:15~20:00	19:15~20:00		19:00~19:45				15
30	JAZZダンス	Group	②⑥(仲山)				マーシャルファイト	スローフローヨカ		クリスマススペシャル				30
45	②④(渥美)	Centergy45	19:30~20:00				②④(YOSHIKO)	①⑨(Caori.)		B.B.C	19:30~20:00			45
20:00		(14(齋藤)	Group Centergy							②⑥(渡辺)	Group Centergy			20:00
15		20:20~21:00	②⑩(齋藤)					20:15~20:45		20:05~20:50	(14(齋藤)			15
30		コアトレーニング	20:15~21:15					おやすみ前の		ヒップホップ	20:10~20:55			30
45		& ストレッチ	Group					ストレッチ		②④(HARU)	Group			45
21:00		①⑨(渥美)	Centergy60					①⑨(YOSHIKO)			Centergy45			21:00
15			(齋藤)											15
30														30
45														45

【予約制】
定員: 24名
料金: 会員→¥500
時間外→¥1,500
非会員→¥3,000
受付開始: 12/6(土)
予約受付: Pegasus

【予約制】
定員: 20名
料金: 会員→¥500
時間外→¥1,500
非会員→¥3,000
受付開始: 12/7(日)
予約受付: Pegasus

【予約制】
定員: 20名
料金: 会員→¥500
時間外→¥1,500
非会員→¥3,000
受付開始: 12/6(土)
予約受付: Pegasus

【予約制】
定員: 20名
料金: 会員→¥500
時間外→¥1,500
非会員→¥3,000
受付開始: 12/6(土)
予約受付: Pegasus

今日は脳トレステップ！
30分で頭を使いながら、
汗をかきましょう！

耳つぼジュエリー
①12:30~12:50
②12:50~13:10
③13:10~13:30

筋トレして免疫力を
あげましょう！！

サンタと一緒に
エアロビクスを
楽しみましょう♪