

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 45													
10:00 15 30 45 (26)(mika)	10:15~10:45 ピラティス30 (NOYURI) (3)	10:15~11:15 エンジョイダンス (NOYURI) (3)	10:10~10:55 ZUMBA GOLD45 (橋本)& 11:10~12:10 ZUMBA60 (橋本&山崎)	10:00~10:45 N.Y.Style Yoga (19)(nao)	9:45~10:30 ヨガ45 (26) (mika) (3)	10:45~11:30 スタートSTEP45 (20)(秋谷)	10:15~11:00 骨盤リセットヨガ (26)(上野)	10:15~11:00 Figure8 (18)(TAKAKO)	10:30~11:15 ミドルエアロ45 (24)(小畠) (3)	10:15~11:15 ピラティス (前田) (3)	10:15~11:00 ウェーブストレッチ (YOSHIKO) (3)	10:00 15 30 45 (前田)	
11:00 15 30 45 (森)	11:00~11:45 骨盤底筋 トレーニングヨガ slow jazz dance (18)(井川)	11:00~11:45 セルフ骨格調整 (19)(nao)	11:10~12:10 ZUMBA60 (橋本&山崎)	【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	12:00~12:45 スタートエアロ45 (24)(秋谷)	12:00~12:45 腰痛予防体操 (19)(関川)	12:20~13:05 UBOUND (19)(緑川)	12:30~13:00 リズミック (18)	耳つぼジュエリー (1)12:30~12:50 (2)12:50~13:10 (3)13:10~13:30	11:30~12:15 バレトン (26) (前田)	11:30~12:15 ベーシックSTEP45 (13)(小畠)	11:15~12:00 Sintex (1) 股関節&体幹 (YOSHIKO)	11:00 15 30 45 (前田)
12:00 15 30 45 (20)(畠川)	12:15~13:00 ミドルSTEP45 (20)(畠川)	12:30~13:00 リンパストレッチ (19)(畠川)	12:30~13:15 リンパストレッチ (26)(畠川)	13:00~13:45 クリスマス☆ エアロパーティ (24)(畠川)	13:00~13:45 美bodyメソッド (26)(川勝)	13:00~13:45 ヨガ30 (19)	13:20~14:00 ZUMBA40 (24)(山崎)	(毛利)	12:30~13:10 テーマパークダンス (18)(井川)	12:20~13:05 ベーシックSTEP45 (20)(山崎)	12:30~13:15 太極扇 (18)(弘澤)	12:00 15 30 45 (山崎)	
13:00 15 30 45 (24)(紫)	(井川)	(井川)	13:15~14:00 JAZZダンス (24)(紫)	13:15~14:00 リンパストレッチ (19)(畠川)	13:30~14:15 クリスマス☆ エアロパーティ (24)(畠川)	13:30~14:30 コアコントロール (渡辺)	13:30~14:30 ヨガ30 (19)	14:00~15:00 Group Centergy60 (20)(hitomi)	14:00~15:00 アンチエイジング (川勝)	13:15~14:00 Group Centergy45 (20)(山崎)	13:45~14:30 ZUMBA45 (20)(斎藤)	13:00 15 30 45 (斎藤)	
14:00 15 30 45 (26)(上野)	14:15~15:00 ヘルヴィワーク (26)(上野)	14:15~14:45 ダンサートレーニング (18)(紫)	14:45~15:30 Flow exercise (26)(渡辺)	14:45~15:30 slow jazz dance (18)(井川)	15:00~16:25 Pole&ストレッチ (25)(関川)	15:10~15:55 ミドルエアロ45 (24)(畠川)	16:00~16:45 ピラティス45 (19)(中嶋)	16:15~17:00 スマッシュ ポクシング45 (24)(吉岡)	16:15~16:45 ジャイロキネシス (20)(島村)	15:15~16:00 ボディシェイプ (26)(江原&中山)	14:45~15:30 ヨガ45 (19) (中嶋)	13:20~14:05 骨盤スリム (26)(上野)	13:45~14:45 骨格調整 (nao)
15:00 15 30 45 (20)(緑川)	15:15~16:00 FIGHT DO (20)(緑川)	サンタと一緒に エアロビクスを 楽しみましょう♪	16:00~17:00 コンテイショニング パワーストレッチ (25)(関川)	16:15~17:00 コンテイショニング パワーストレッチ (25)(関川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)	17:00 15 30 45 (26)(緑川)
16:00 15 30 45 (26)(緑川)	16:15~17:00 コンテイショニング パワーストレッチ (25)(関川)		18:45~19:15 ボディシェイプ (26)(中山)	19:30~20:00 Group Centergy	19:00 15 30 45 (26)(中山)	19:15~20:00 マーシャルファイト (24)(YOSHIKO)	19:15~20:00 マーシャルファイト (24)(YOSHIKO)	19:00~19:45 クリスマススペシャル B.B.C (26)(渡辺)	19:00~19:45 クリスマススペシャル B.B.C (26)(渡辺)	19:30~20:00 Group Centergy	19:00 15 30 45 (奈良)		
17:00 15 30 45 (26)(緑川)			20:15~21:15 Group Centergy60 (齋藤)	20:20~21:00 コアトレーニング &ストレッチ (齋藤)	20:15~21:15 Group Centergy60 (齋藤)	20:15~20:45 おやすみ前の ストレッチ (19)(YOSHIKO)	20:15~20:45 おやすみ前の ストレッチ (19)(YOSHIKO)	20:05~20:50 ヒップホップ (24)(HARU)	20:05~20:50 ヒップホップ (24)(HARU)	20:10~20:55 Group Centergy45	20:00 15 30 45 (KENTA)		
18:00 15 30 45 (26)(緑川)												18:00 15 30 45 (KENTA)	
19:00 15 30 45 (24)(渥美)	19:20~20:05 JAZZダンス (24)(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 (24)(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 (24)(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 (24)(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 (24)(渥美)	19:15~20:00 マーシャルファイト (24)(YOSHIKO)	19:15~20:00 マーシャルファイト (24)(YOSHIKO)	19:15~20:00 マーシャルファイト (24)(YOSHIKO)	19:15~20:00 マーシャルファイト (24)(YOSHIKO)	19:30~20:00 Group Centergy	19:00 15 30 45 (奈良)		
20:00 15 30 45 (24)(渥美)			20:15~21:15 Group Centergy60 (齋藤)	20:20~21:00 コアトレーニング &ストレッチ (齋藤)	20:15~21:15 Group Centergy60 (齋藤)	20:15~20:45 おやすみ前の ストレッチ (19)(YOSHIKO)	20:15~20:45 おやすみ前の ストレッチ (19)(YOSHIKO)	20:05~20:50 ヒップホップ (24)(HARU)	20:05~20:50 ヒップホップ (24)(HARU)	20:10~20:55 Group Centergy45	20:00 15 30 45 (KENTA)		
21:00 15 30 45 (24)(渥美)								21:05~21:35 RADICAL POWER (17)(中山)	21:05~21:35 RADICAL POWER (17)(中山)	14:00~15:30 B.B.W (渡辺) (3)	20:00 15 30 45 (KENTA)		