12/19（土）～12/25（金）クリスマス特別レッスンスケジュール

12月19日（土）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:00			スイミング アドバンス
	仮装OK！	ダンス キッズ	スイミング ジュニア
	10:15～11:00 エアロビ 杉浦	ダンス ジュニア	スイミング キッズ
	11:20～12:05 MEGADANZ Yoshimi		11:30～12:15 アクアビクス 神尾
13:00	仮装OK！		仮装OK！
	13:45～14:30 OXIGENO 後藤	仮装OK！ 新体操 キッズ	スイミング キッズ
	14:50～15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	新体操 ジュニア	スイミング ジュニア
	16:00～16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 中級	スイミング アドバンス
18:00	仮装OK！		スイミング マスター
	19:00～19:45 FIGHT DO 東		19:00～19:30 クロール 新美
23:00			

12月20日（日）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:20～10:05 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	新体操 キッズ	スイミング ジュニア
	10:30～11:15 ZUMBA junko	新体操 ジュニア	スイミング キッズ
	仮装OK！ 赤か緑か白のコーデで♬		12：00～12：30 アクアダンベル 松本
	11:45～12:15 イージーダイエット 赤嶺		
	12:35～13:20 FIGHT DO 赤嶺	仮装OK！ クリスマス仮装で！ バランスボール・X55	
		クリスマスっぽい 動きでヨガ	
	17:55～18:40 MEGADANZ Matchy		
	19:00～19:45 リンパドレナージュ 戸田		
	ベーシックヨガwith ストレッチポール		

12月21日（月）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		9:30～9:45 映像レッスン	
	10:00～10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15～10:45 ボディリセット 寺田	10:00～10:45 アクアビクス 堤
	11:05～11:45 エアロベーシック 鵜殿	11:05～11:35 バランスボール 寺田	火曜日か 水曜日 どちらかの 参加で
	12:05～12:35 X55 寺田	仮装OK！ 12:00～13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae	
	13:15～14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20～13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15～13:45 水中ウォーキング 松本
	14:20～15:05 MEGADANZ yae	仮装OK！ クリスマスカラー♬	
	15:25～16:10 エアロミドル 嶋田	バレエ キッズ	スイミング キッズ
		バレエ ジュニア	スイミング ジュニア
		バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター
	19:00～19:40 STEP 嶋田		19:15～19:45 バタフライ スタッフ
	20:00～20:45 エアロビ 嶋田	20:00～20:45 ピラティス 迫	20:15～20:45 水中ウォーキング 杉浦
	21:05～21:50 ベーシックヨガ 迫		仮装OK！

12月22日（火）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		9:30～9:45 映像レッスン	
	10:00～10:45 バレトン 飯嶋	映像レッスン	10:00～10:30 水中ウォーキング 東
	11:05～11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00～11:30 ショートアクア 東
	12:15～12:55 エアロベーシック 他田		12:30～13:00 バタフライ 藤井
	13:15～14:00 エアロミドル 他田	13:15～13:45 ボディリセット 鈴木	13:15～13:45 背泳ぎ 山本
	14:20～15:05 ZUMBA junko	14:15～15:00 フラダンス 中川	14:15～15:15 アクアビクス 神尾
	仮装OK！ 赤か緑か白のコーデで♬	仮装OK！	1時間のアクアビクス♬
		ダンス キッズ	スイミング キッズ
		ダンス ジュニア	スイミング ジュニア
		ダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター
	19:15～19:45 ボディリセット 長坂ゆ	ダンス ジュニア	
	20:05～20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15～21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15～20:45 背泳ぎ スタッフ
	21:15～22:00 FIGHT DO NAHO		

12月23日（水）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		9:30～9:45 映像レッスン	
	10:00～10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15～10:45 シンプルエアロ 後藤	10:15～10:45 アクアダンベル 松本
	11:05～11:50 MEGADANZ yae	11:15～11:45 ボディリセット 後藤	ベビー スイミング
	12:10～12:40 OXIGENO 後藤	仮装OK！ クリスマスカラー♬	
	仮装OK！		
	13:15～14:00 バレトン 飯嶋	13:15～14:00 ZUMBA 映美子	13:15～14:00 アクアビクス 堤
	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	14:20～15:05 エアロビ 杉浦	火曜日か 水曜日 どちらかの 参加で お願いします。
			仮装OK！
		新体操 ジュニア	ベビー スイミング
		新体操 中級	
	仮装OK！		
	19:00～19:45 FIGHT DO 東	映像レッスン	コラボ♬
	20:05～20:50 エアロミドル 鵜殿		20:15～21:00 アクアビクス 長坂＆東
	21:10～21:55 ZUMBA 鵜殿		

12月24日（木）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		映像レッスン	
		チアダンス リトル	スイミング キッズ
		チアダンス キッズ	スイミング ジュニア
			スイミング アドバンス /マスター

12月25日（金）

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		9:30～9:45 映像レッスン	
	10:00～10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	仮装OK！	10:00～10:30 ショートアクア 後藤
	11:05～11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15～11:45 コアトレ 鈴木	ベビー スイミング
	12:05～12:50 簡単JAZZ yae		12:30～13:00 平泳ぎ スタッフ
	13:15～13:45 FIGHT DO 後藤		13:15～13:45 クロール スタッフ
	仮装OK！		
		新体操 キッズ	スイミング キッズ
		新体操 ジュニア	スイミング ジュニア
		新体操 ジュニア	スイミング アドバンス /マスター
	19:00～19:50 エアロテクニック 嶋田		
	20:10～20:55 ZUMBA IMQ	20：15～20：45 イージーダイエット 太田	20:15～20:45 ショートアクア 東
	赤か白のコーデ♬		

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

ホームページ　http://www.aeonsportsclub.jp/　　TEL：0562-82-1501