成田店年末（12月20日～12月29日）スケジュール

··初心者向けの

12月20日（日）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:20 ヨガ50 たなか		9:30～10:30 ジュニアスイミング
定員53名		10:30～11:30 ジュニアスイミング
10:35～11:15 ステップ40 たなか		
11:30～12:20 エアロ50ミドル たなか		11:45～12:15 アクアビクス30 あいはら
有料レッスン		13:00～14:00 キッズスイミング
12:40～13:25 ダギング たなか		
		14:00～15:00 キッズスイミング
有料レッスン		
15:45～16:45 リトモ イベント AYAKA・ひろせ（り）		16:00～16:30 アクアビクス30 あいはら
17:00～17:50 パワーヨガ かわい	Vトレーニング 17:10～17:30 UBOUND	
	17:40～18:00 UBOUND	
定員53名		
18:15～19:05 チャレンジステップ かわい		

12月21日（月）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
① 9:30～10:15 ヨガ くぼた		
② 10:35～11:20 ヨガ くぼた	10:30～11:00 バランスボール あいはら	10:30～11:00 アクアビクス30 ながい
	Vトレーニング 11:30～11:50 RADICALONE	
11:40～12:30 エアロ50ロー ひろせ		11:30～12:15 バタフライ＆クロール すみたに
13:15～14:00 フラダンス ながくら	13:15～13:45 コアシェイプ ながい	
	有料レッスン	
14:20～15:05 HIPHOP KAZU	14:30～15:15 インナーバランスセラピー かわい	14:30～15:00 アクアビクス30 ながい
15:30～16:20 キッズダンス スクール		
16:30～17:30 ジュニアダンス スクール		
17:45～18:45 ジュニアダンス スクール		
	Vトレーニング 19:10～19:30 UBOUND	
19:00～19:50 エアロ50ミドル さいとう	19:40～20:00 UBOUND	
有料レッスン		
20:10～21:10 リトモ 新曲発表会 おくの・さいとう	20:10～20:40 X-55	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）
21:25～22:10 メガダンス AYAKA		

12月22日（火）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:00 シンプルエアロ かわさき		
10:20～10:50 コアシェイプ ながい（ゆ）		10:30～11:00 アクアビクス30 かわさき
11:10～11:55 フラダンス くりやま		11:15～11:45 はじめよう水泳 つる
	有料レッスン	
12:15～13:00 ZUMBA URARA	12:15～13:00 フラダンス くりやま	
13:25～14:15 ダンスエアロ50 たなか（和）	13:30～14:00 美姿勢ボール つる	
14:30～15:15 リトモ ひろせ（り）		14:30～15:00 アクアビクス30 おかだ
	15:30～16:00 コアシェイプ まつもと	
19:00～19:45 ファイドウ おかだ	Vトレーニング 19:15～19:45 UBOUND	
定員53名	19:55～20:25 UBOUND	
20:05～20:45 ステップ40 たなか		20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）
21:05～21:55 エアロ50ミドル たなか		

12月23日（水）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
定員53名		
9:30～10:20 ステップ50 たなか（和）		10:15～10:45 アクアダンベル すずき
定員40名		
10:35～11:05 ラディカルパワー30 かわさき		11:00～11:30 アクアビクス30 あいはら
11:25～12:10 ファイドウ かわさき		
	12:20～12:50 美姿勢ボール すずき	
12:30～13:10 エアロ40ベーシック およかわ	Vトレーニング 13:10～13:30 FACTOR F	
13:30～14:15 ZUMBA MARIKO		13:30～14:15 はじめよう4泳法 すずき
定員40名		
14:35～15:20 ピラティス MARIKO		14:30～15:00 アクアビクス30 たなみ
	有料レッスン	
	15:30～16:15 筋膜リリース MARIKO	
有料レッスン		
19:00～20:00 メガダンス 新曲発表会 おくの	Vトレーニング 19:10～19:30 UBOUND	
	19:40～20:00 UBOUND	
20:20～21:05 ファイドウ せきもと	20:10～20:30 ELEVEN	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）

12月25日（金）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:10 エアロ40ベーシック たなか	9:50～10:20 バランスボール つる	
10:30～11:15 ファイドウ せきもと		10:30～11:15 アクアビクス45 すずき
	有料レッスン	
定員40名	11:15～12:00 ヤムナ下腿ストレッチ こみや	11:30～12:00 水中ウォーキング すずき
11:35～12:05 X55 せきもと		
12:25～13:10 ダンスエアロ こみや		
	有料レッスン	
13:30～14:00 コアシェイプ ながい（ゆ）	13:25～14:10 ヤムナ全身ストレッチ こみや	13:45～14:15 アクアダンベル つる
14:20～15:05 ヨガ たなか（和）		14:30～15:15 アクアビクス45 つる
有料レッスン		
19:00～20:00 ファイドウ 新曲発表会 おかだ・せきもと	Vトレーニング 19:10～19:30 X-55	
	19:40～20:00 X-55	
20:15～21:05 チャレンジステップ みずしな	20:10～20:30 UBOUND	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）
21:20～22:05 タイ式ヨガ みずしな	20:40～21:00 UBOUND	

12月26日（土）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:00 エアロ30 ソフト およかわ		9:30～11:45 キッズ 短期 水泳教室
定員53名		
10:20～11:10 ステップ50 およかわ		
11:25～12:05 エアロ40ベーシック およかわ		
定員40名		
14:30～15:15 ラディカルパワー かわさき		
15:35～16:20 ファイドウ かわさき		
16:45～17:30 ヨガ たなか		
17:50～18:30 エアロ40ベーシック たなか		
	Vトレーニング 19:10～20:10 UBOUND （60分）	

12月27日（日）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:20 ヨガ50 たなか		9:30～11:45 キッズ 短期 水泳教室
定員53名		
10:35～11:15 ステップ40 たなか		
11:30～12:20 エアロ50ミドル たなか		
有料レッスン		
12:40～13:25 ウェーブ たなか		
14:45～15:30 メガダンス AYAKA		
15:50～16:35 リトモ AYAKA	有料レッスン 16:00～16:45 インナーバランスセラピー かわい	
17:00～17:50 パワーヨガ かわい	Vトレーニング 17:10～18:10 UBOUND （60分）	
定員53名		
18:15～19:05 チャレンジステップ かわい		

12月28日（月）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
① 9:30～10:15 ヨガ くぼた		
② 10:35～11:20 ヨガ くぼた	Vトレーニング 11:30～11:50 RADICALONE	
11:40～12:30 エアロ50ロー ひろせ		
13:15～14:00 フラダンス ながくら		
19:00～19:50 エアロ50ミドル さいとう	Vトレーニング 19:10～19:30 UBOUND	
	19:40～20:00 UBOUND	
20:10～20:55 リトモ さいとう	20:10～20:40 X-55	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）
21:10～21:55 メガダンス AYAKA		

12月29日（火）

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
12:15～13:00 ZUMBA URARA		
13:25～14:15 ダンスエアロ50 たなか（和）		
14:30～15:15 リトモ ひろせ（り）		
定員53名		
20:05～20:45 ステップ40 たなか	Vトレーニング 19:15～19:45 UBOUND（30分）	
21:05～21:55 エアロ50ミドル たなか	19:55～20:25 UBOUND（30分）	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）

※体調管理には十分気を付けておりますが、インストラクターや営業状況に応じて変更・中止になる場合がございます。予めご了承くださいませ。