



# 12月24日(月)

## クリスマス Merry Christmas プレゼントレッスン

### スタジオ プログラム

朝ヨガ	10: 45~11: 15	吉田
エアロビクス	11: 20~11: 50	大江 権代
格闘エクササイズ	11: 55~12: 25	上野
エアロビクス	12: 30~13: 00	大友
フラエクササイズ	13: 05~13: 35	長谷川
ZUMBA	13: 40~14: 10	泉

### プール プログラム

アクアビクス	14: 20~14: 50	小笠原
ウォーキング&リラックス (流水プール)	14: 55~15: 25	阿部

今年も1年ありがとうございました！！

- マスター会員・ホリデー会員様向けレッスンです。
- 一般のお客様(高校生以上)は1,080円+会員利用料で受け放題です。

