



12月24日(日)

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	11:00~ 11:30	吉田
エアロビクス	11:30~ 12:00	大江 大友
フィーバー!フィーバー! ☆☆DISCO☆☆	12:00~ 12:30	ジヨンイスホルダ
フラエクササイズ	12:30~ 13:00	長谷川
格闘エクササイズ	13:00~ 13:30	上野
ZUMBA	13:30~ 14:00	阿部(佳)

プール プログラム

脂肪燃焼水泳	14:15~ 14:45	小笠原
水中運動 シェイプ&シェイプ!	14:45~ 15:15	阿部(雄)

※各自休憩を取りながら受講ください

