

イベントレッスンプログラム内容

24日(振替休日)

レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
リラクソヨガ 60分拡大	10:20~11:20	スタジオA	IPPEI	無料	60分拡大バージョン！朝一番、ヨガですっきりリラクソをしましょう。
RITMOS 新曲発表会 70名	11:30~12:40	アリーナ	WAKABA	500円 (税別)	2019年のNEWナンバー#58をいち早くリリースです！ラテン、ヒップホップ、レゲトンなど様々なダンスを一度に楽しめるプログラムです。
	予約受付		12/3(月)【店頭】13:00~ 【お電話】14:00~		
<small>1月からNEWレッスン</small> LES MILLS BODYATTACK	13:00~13:45	アリーナ	舞春	無料	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。最大730キロカロリーを燃焼させるトレーニングは、今までにない達成感が味わえる事間違いなし！
エンジョイエアロ	14:00~14:45	アリーナ	藤本	無料	身体を楽しく動かしたい方におススメ！エアロビクス初心者の方も安心してご参加頂けます。藤本インストラクターによる、祝日特別レッスンです！
親子スイム 無料体験	10:30~11:30	プール	スイム コーチ	無料	親子スイム無料体験を特別開催。スイムスクールの方もビジターの方と同伴であればご参加いただけます。12/11(火)よりフロントまたはお電話にて受付を行います。

29日(土曜日)

レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
エアロ スペシャル	11:15~12:00	アリーナ	金子岳	無料	基本的なステップのコンビネーションを楽しむクラスです。皆さんでエアロビクスの楽しさを味わいましょう！
FIGHT DO +エレメント 80名	13:20~14:35	アリーナ	室岡	各500円 (税別)	2018年総集編スペシャル！人気インストラクター2人のコラボレーションが実現！（UBOUND）15分のエレメント付なので、初めての方も安心してご参加頂けます。これを機にラディカルフィットネスを始めてみませんか？
UBOUND +エレメント 55名	15:00~16:15		室岡 yuuki		
予約受付		12/17(月)【店頭】12:00~ 【お電話】13:00~			
煩惱スイム	13:00~15:30	プール	大槻 佐野	会員/1,000円 ビジター/1,500円	2018年泳ぎおさめ！煩惱の数だけ無心になって泳ぎましょう！
予約受付		12/15(土)【店頭】14:00~ 【お電話】15:00~			

25日(火曜日)

レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
タオル エクササイズ	11:20~12:20	アリーナ	藤本	無料	タオルを利用した簡単なエクササイズです。各自フェイスタオルをご持参ください。
カラダケア 増員！	13:25~13:55 14:05~14:35	スタジオA	千恵	無料	大人気のカラダケアが、25名⇒30名に！皆さん奮ってご参加ください。
RITMOS 2018年総集編	14:50~15:35	スタジオA	WAKABA	無料	2018年に踊ったナンバー#54~57の中から、人気の高かった曲を選曲して踊ります。クリスマス衣装でのご参加OKです。皆さんで盛り上がりましょう！

その他(各曜日)

レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
プール プライベート 各30分間	24日(月) 16:20~18:10 26日(水) 15:00~18:10	プール	金子	1名/6,000円 2名/8,000円 3名/10,000円 (税別)	幼児・小学生のお子様から大人の方までどなたでもご参加頂けます。完全プライベートのスイム泳法指導レッスンが行えます。お客様の希望に合わせてレッスンを進めていきますので、初めての方も安心して受講ができます。2018年最後にご自身の泳ぎの総仕上げを行いませんか？レッスン枠については表面のレッスンスケジュールをご確認ください。
	25日(火) 15:00~18:10 26日(水) 15:00~18:10		北山		
	24日(月) 15:00~18:10		芝		
	28日(金) 16:00~17:10 29日(土) 17:00~17:30		熊澤		
	29日(土) 16:20~16:50		佐野		
	予約受付		12/14(金)【店頭】12:00~ 【お電話】13:00~		

28日(金曜日)

レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
肩甲骨で歩く (ノルディック) 15名	13:00~14:30	アリーナ	奥谷 一彦	無料	スカブラ(肩甲骨)パワードプログラム考案者の奥谷氏によるノルディックポールを使用し、肩甲骨と骨盤の連動性、足指の重要性を分かりやすく指導します。肩甲骨を動くようにしたい方。二の腕・ウエスト・ヒップの脂肪が気になる方・腰痛・肩こりにお悩みの方におすすです！
予約受付		12/15(土)【店頭】12:00~ 【お電話】13:00~			