

12/20(金)

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE FLOOR	EXEROSE POOL
10:00	10:20~10:35 UBOUNDエレメント	10:20~11:10 パーソナルピラティス50 三田		
11:00	10:40~11:10 UBOUND30 反兼			11:10~11:50 アクアピクス40 安原
12:00	11:20~12:05 バランスコーディネーション 川本	11:25~12:10 かんたんステップ45 沖	12:25~12:45 栄養セミナー 足立	
13:00	12:15~13:05 かんたん ヒップホップ750 RINO	12:20~13:05 脂肪燃焼ヨガ45 田村		13:20~13:50 アクアピクス30 田中(久)
14:00	13:20~14:05 やさしいヨガ45 沖	13:20~14:20 Group Power 60 石黒	14:00~14:30 初・中級クロール30	
15:00	14:20~15:20 Group Groove60 井上	14:35~15:05 からだリフレ30 三田	15:25~15:45 いきいき体操 近藤・内田	15:30~16:00 ヌードルアクア 八木
16:00	15:30~16:20 オリジナルエアロ50 平嶋	15:25~16:05 パーソナルピラティス40 三田		
17:00	16:30~17:10 ストレッチポール+ 平田	16:30~17:15 かんたんステップ45 平嶋		
18:00				
19:00	18:40~19:40 同級生による オリジナルエアロ60 平嶋・野中	18:40~19:30 ハレトン 松尾	19:10~19:25 HITトレーニング 長原・牛尾	19:00~19:30 シェイプアップ 石黒
20:00	19:55~20:25 UBOUND30 蓮葉	19:50~20:20 リトモス30 沖	19:40~20:10 ウェーブストレッチ30 沖	19:45~20:15 初級クロールor背泳ぎ
21:00	20:40~21:20 エンジョイエアロ40 沖	20:30~21:30 脂肪燃焼ヨガ60 Chao	21:00~21:20 シッピングバー 蓮葉・蓮葉	
22:00	21:30~22:15 Group Groove 45 井上	21:40~22:20 マインドフルネス瞑想 ユースク		

12/21(土)

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE FLOOR	EXEROSE POOL
10:00		10:15~10:35 立甲セミナー 平田		
11:00	10:30~11:10 エンジョイエアロ40 沖	10:50~11:50 Group Active60 足立	10:30~11:00 正しい座り方セミナー 吉光	10:30~11:00 スィム&スィム30
12:00	11:25~12:05 ホルドブラ 住谷	11:15~11:30 反射能力測定 本志・天野	11:50~12:20 足からずっきり 八木	11:30~12:00 シェイプアップ 田中(久)
13:00	12:15~13:15 オリジナルエアロ60 住谷	12:10~13:00 ストレッチフロー50 岡本		
14:00	13:30~14:00 UBOUND30 蓮葉	13:15~14:05 チャレンジステップ50 岡本		
15:00	14:20~15:20 オリジナルエアロ60 岡本	15:05~15:20 Fight テクニック 島本		14:30~15:00 ずっきり教室(有料)
16:00	15:30~16:30 Group Fight60 ~俺たちが選んだNo.1~ 石黒・島本			
17:00	16:40~17:00 カーディオWorkout 石黒・島本	16:40~17:20 アロマリラクスセッション	16:40~16:55 反射能力測定 曾我・高田	16:30~17:00 アクアピクス30 久原
18:00	18:00~18:45 リトモス45 反兼			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

12/22(日)

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE FLOOR	EXEROSE POOL
10:00	10:30~11:20 エンジョイエアロ50 乗岡	10:30~11:30 Group Fight60 ~俺たちが選んだNo.1~ 久保・島本		
11:00	11:40~12:40 Group Centery60 ~俺たちが選んだNo.1~ 山田・田村・乗岡	11:45~12:30 美尻ヨガ45 三越		
12:00				
13:00	13:00~14:00 オリジナルエアロ60 三越	13:00~13:50 パーソナルピラティス50 三田		
14:00		14:00~14:30 はじめてエアロ30 沖	14:25~14:55 ひめトレ 福永	
15:00	14:40~15:40 リラクゼーションヨガ60 沖	15:10~15:40 リトモス30 川本		15:00~15:45 アクアピクス45 ~総検と平成の名曲にのせて~ 山田・久保・島本
16:00	15:50~16:40 オリジナルエアロ50 川本		16:00~16:15 反射能力測定 福永・藤崎	
17:00			16:30~16:45 アニマルムーブメント 道田・島田	
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

12/23(月)

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE FLOOR	EXEROSE POOL
10:00	10:20~10:50 はじめてエアロ30 坂本	10:15~11:00 朝ヨガ45 高橋		
11:00	11:05~11:50 ウェーブストレッチ45 林田	11:15~11:45 はじめてステップ30 坂本		11:10~11:40 シェイプアーク 石黒
12:00	12:00~12:50 エンジョイエアロ50 田中(理)	12:10~13:00 ZUMBA50 林田	12:00~12:30 立甲セミナー 平田	
13:00	13:10~14:00 バレトン 栗岡	13:10~13:50 サルカ740(基本) MARU		13:00~13:30 アークアピクス30 田村 13:35~14:00 上級パタフライ25 14:05~14:30 上級平泳ぎ25 14:35~15:00 上級背泳ぎ25
14:00	14:15~14:55 ベシックピラティス40 藤井	14:15~15:05 フィットネスプラス50 本田		13:20~14:10 姿勢改善ヨガ50 NADAO 13:20~14:20 かんだん ヒップホップ60 LISA
15:00	15:10~16:10 オリジナルエアロ60 藤井	15:15~16:05 ストレッチボール+ 平田		14:20~14:40 入室セミナー 足立 14:40~15:10 入門太極拳 伊藤
16:00	16:20~16:50 はじめてエアロ30 田中(理)	16:20~17:10 Xmasソングで Let's Dance RINO	17:00~17:10 10分間だけストレッチ	15:30~16:10 アークアロホ ~Xmas ver~ エイブルスタッフ
17:00		18:00~18:20 はじめてフラ 奥田		16:30~17:10 ハイレ 大森 16:40~17:20 ベシックピラティス40 三田
18:00		18:25~19:10 ハウイアンフラ45 奥田		18:20~18:50 リンバワ30 浜中
19:00	18:40~19:10 UBOUND30 基本	19:30~20:10 エンジョイエアロ40 奥田	20:00~20:15 HITトレーニング 久保・村上	19:00~20:00 オリジナルエアロ60 瀬尾
20:00	19:20~20:20 Group Century60 ~俺たちが選んだNo.1~ 田村・足立	20:30~21:30 Group Groove60 ~俺たちが選んだNo.1~ 本吉・井上・田中(理)	20:00~20:30 アークZUMBA30 竹村	19:00~20:00 オリジナルエアロ60 瀬尾
21:00	20:30~21:30 Group Groove60 ~俺たちが選んだNo.1~ 本吉・井上・田中(理)	21:40~22:20 骨盤調整ヨガ40 高橋		20:15~21:15 Group Fight60 ~俺たちが選んだNo.1~ 石黒・坂根
22:00	21:40~22:25 Group Fight45 ~俺たちが選んだNo.1~ 久保・島本			21:25~22:05 リラクゼーションヨガ40 NAOMI

12/24(火)

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE FLOOR	EXEROSE POOL
10:00	10:20~11:20 オリジナルエアロ60 岡本	10:15~10:45 朝ヨガ30 田村		10:35~10:50 水中ウォーク
11:00	11:30~12:00 はじめてヒップホップ30 RINO	10:55~11:40 かんだんステップ45 栗岡		11:00~11:30 アードルアーク 坂本
12:00	12:10~13:10 Group Groove60 ~俺たちが選んだNo.1~ 井上・沖岡・田中(理)	12:00~13:00 Group Power60 ~俺たちが選んだNo.1~ 久保・本吉		12:50~13:30 ふくらくウォーク&身体ケア 三田
13:00	13:20~14:10 姿勢改善ヨガ50 NADAO	13:20~14:20 かんだん ヒップホップ60 LISA		13:50~14:10 初・中級パタフライ20 14:20~14:40 初・中級平泳ぎ20 14:50~15:10 初・中級背泳ぎ20
14:00	14:20~15:10 オリジナルエアロ50 瀬尾	14:40~15:10 入門太極拳 伊藤	14:20~14:40 入室セミナー 足立	15:30~16:10 アークアロホ ~Xmas ver~ エイブルスタッフ
15:00	15:20~16:20 太極拳(中級) 伊藤	16:40~17:20 ベシックピラティス40 三田	16:20~16:30 10分間だけも・おしり	
16:00	16:30~17:10 ハイレ 大森			
17:00	18:20~18:50 リンバワ30 浜中	18:35~19:20 脂肪燃焼ヨガ45 村田		19:00~19:30 シェイプアーク 坂本
18:00	19:00~20:00 オリジナルエアロ60 瀬尾	19:30~20:10 ZUMBA40 本田	19:45~20:00 15分間だけストレッチボール	
19:00	20:15~21:15 Group Fight60 ~俺たちが選んだNo.1~ 石黒・坂根	20:20~21:00 美背骨盤調整40 本田	20:40~20:55 100レップ 久保・橋田	21:15~21:45 シェイプアーク 瀬尾
20:00	21:25~22:05 リラクゼーションヨガ40 NAOMI			

12/25(水)

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE FLOOR	EXEROSE POOL
10:00	10:20~11:20 Group Century60 栗岡	10:20~11:20 太極拳 伊藤	10:20~10:35 15分間だけストレッチボール	10:40~11:00 はじめてウォーク
11:00	11:30~12:10 身体整える 藤中	11:40~12:40 Group Active60 ~俺たちが選んだNo.1~ 足立・坂根	10:50~11:20 足からすっきり 八木	11:10~11:40 アークアピクス30 三田
12:00	12:20~12:50 はじめてエアロ30 藤中	12:55~13:55 サルカ60 MARU		13:30~14:10 腰痛・膝痛のための 水中歩行 梅田
13:00	13:00~13:50 仮装シェイプピクス 井上	14:05~14:35 ヒップホップ30 (ストレッチ+基本)		14:20~15:10 タイムアタック 梅田・島本
14:00	14:10~15:00 エンジョイエアロ50 栗岡	14:40~15:10 ヒップホップ30 (振り付け) IZUMI		15:30~16:10 アークアロホ ~Xmas ver~ エイブルスタッフ
15:00	15:15~16:00 リトモス45 坂本	15:25~16:10 かんだんステップ45 浜中	16:15~16:25 10分間だけ肩背	16:20~16:50 水中ハイレ30 基本・天野・江本
16:00		16:30~17:00 ボールリラクゼーション		
17:00				
18:00				
19:00	18:45~19:30 美尻ヨガ45 住谷	18:50~19:50 太極拳 伊藤	19:10~19:30 入室セミナー 足立	18:30~19:00 アークアピクス30 島本
20:00	19:40~20:10 はじめてエアロ30 住谷	20:05~21:05 Group Power 60 ~俺たちが選んだNo.1~ 久保・石黒	19:40~20:20 からでぽぽぽのD'sゼロ アタック	19:15~19:45 初級バクフライ 19:50~20:20 スイム&スイム30
21:00	20:20~21:10 姿勢改善ヨガ50 NADAO			20:30~21:10 アークアピクス40 瀬尾
22:00	21:20~22:20 Group Century60 住谷	21:20~22:20 かんだん ヒップホップ60 KENTAROU	21:30~21:45 反射能力測定 宮本・橋田	