

12月 日曜日 特別プログラム

12月7日(日)			
	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00			
30			
11:00		10:30 練功18法 45 熊谷サチ子	
30			
12:00	11:30 ZUMBA 45 知春	11:30 ピラティス 45 伊東	
30	こどもイベント		
13:00		12:30 アースヨガ 45 知春	
30			
14:00			13:15 メニュー マスターズ 75 
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
19:00	19:00閉館		

12月14日(日)			
	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00			
30			
11:00		10:30 練功18法 45 熊谷サチ子	
30			
12:00	11:30 ZUMBA 45 知春	11:30 ピラティス 45 伊東	
30	こどもイベント		
13:00		12:30 アースヨガ 45 知春	
30			
14:00			13:15 メニュー マスターズ 75
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
19:00	19:00閉館		

12月21日(日)			
	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00			
30			
11:00		10:30 練功18法 45 熊谷サチ子	
30			
12:00	12:00 ラディカル パワー 45 黒澤	11:30 ピラティス 45 伊東	
30		11:30 体幹	
13:00	股関節痛の予防・緩和・改善 運動機能向上を目的とした 股関節と体幹のトレーニングです		
30			
14:00	13:30 メガダンス 60 	13:30 sintex 45 相馬	13:15 メニュー マスターズ 75
30	ラディカルフィットネス導入20周年記念！ スペシャルレッスン ★メガダンス★ 《有料・定員制:25名》 マスタートレーナーがやってくる！ ・伊藤まどか マスタートレーナー ・奈藏和香 マスタートレーナー スペシャルな先生方と 皆で盛り上がりましょう！		
15:00			
30			
16:00			
30			
19:00	19:00閉館		

12月28日(日)			
	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00			
30			
11:00		10:30 練功18法 45 熊谷サチ子	
30			
12:00	12:00 ZUMBA 45 知春	11:30 ピラティス 45 伊東	
30		11:30 体幹	
13:00	13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春	
30			
14:00	14:00 ファイドウ 60 景子 		13:15 メニュー マスターズ 75
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
19:00	19:00閉館		