## 12月 日曜日特別プログラム

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

	12月14日(日			4 50-111
1 階スタシ*オ	2階エリア	プール	10:00	1 階スタシ・オ
	10:30 練功18法		30	
	45 熊谷サチ子		11:00	
11:30 ZUMBA	11:30 ピラティス		30	
45 知春	ピラティス 45 伊東		12:00	12:00 ラディカル
Z	12:30 アースヨガ		30	パワー 45 黒澤
こどもイベント	イン 45 知春		13:00	
1		13:15	30	13.30
<b>\</b> _"		メニュー マスターズ 75	14:00	13:30 メガダンフ 60 <u>-</u> <i>MEGADA</i>
			30	ラディナ
<b>P</b>			15:00	
			30	7
			16:00	·伊i ·奈
			30	
	19:00閉	馆		
			19:00	

	12月21日(日)				
10:00	1 階スタシ*オ	2階エリア	プール		
30					
30		10:30			
11:00		練功18法 45 熊谷サチ子			
30					
12:00	12:00	11:30 ピラティス 45 伊東			
	ラディカルパワー				
30	45 黒澤	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 <i>MEGADANZ</i>	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				
15:00	★メガダンス★ 《有料·字号制·25名》				
30	《有科・定員制:25名》 マスタートレーナーがやってくる!				
16:00	・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				
30	皆で盛り上がいましょう!				
	19:00閉館				

12月28日(日)				
1 階スタシ*オ	2階エリア	プール		
	10:30			
	練功18法 45 熊谷サチ子			
* (***) **				
	11:30 ピラティス 45			
12:00	45 伊東			
ZUMBA 45				
知春	11:30 体幹			
13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春	13:15		
		メニュー		
14:00 ファイドウ		マスターズ 75		
景子				
1	9:00閉鎖	宧		