

金 6日				土 7日				日 15日				月 16日				火 24日				水 25日									
1000	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	1000	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	1000	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	1000	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	1000					
10:30	パワーヨガ	初級エアロ	アクア45	サーキットラインはマシンを使用します。定員10名	ヨガ45	中級エアロ	アクア45	サーキットラインはマシンを使用します。定員10名	10:30	ヨガ45	ズンバ145	五月女 佐藤(南)	中級エアロ	市原	10:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	10:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	10:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	11:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	11:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	11:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
11:30	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	11:30	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:15	11:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	11:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	11:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	12:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	12:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	12:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
12:30	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	12:30	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	12:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	12:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	12:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
13:00	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	13:00	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	13:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	13:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	13:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
13:30	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	13:30	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	13:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	13:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	13:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
14:00	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	14:00	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	14:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	14:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	14:00	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣
14:30	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	14:30	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	13:15~14:15	14:30	背すじ美人	初級エアロ	アクア30	川俣	14:30	背すじ								

12月特別レッスンスケジュール

月	23日祝日
スタジオ	アリーナ
プール	ジム
10:00	
10:30	★ 石井
11:00	★ 田中
11:30	★ 田中
12:00	★ 田中
12:30	★ 田中
13:00	★ 田中
13:30	★ 田中
14:00	★ 田中
14:30	★ 田中
15:00	★ 田中
15:30	★ 田中
16:00	★ 田中
16:30	★ 田中
17:00	★ 田中
17:30	★ 田中
18:00	★ 田中
18:30	★ 田中
19:00	★ 田中
19:30	★ 田中

20:00	★ ... 初めての方向に開講のレッスンです。
20:30	★ ... 事前予約が必要なレッスンです。 レッスンは10:30分前よりスタジオ・アリーナ レッスンは10:30分前よりジムカウンターで、 プールレッスンはプールサイドでご予約下さい。
21:00	★ ... 監理等配布レッスンです。 レッスンは10:30分前よりジムカウンターにて配布します。 入場は番号順となります。
21:30	★ ... 2つマークが付いているレッスンは、レッスン開始 30分前に上記の場所でご予約の上、監理等を配布 します。入場は、番号順となります。
22:00	※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
22:30	※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
23:00	

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

アロマ関連販売会	12月13日・14日（フロント前） ・アロマ使用ハンドマッサージ 10分500円 ・アロマ使用入浴剤 などなど ・アロマ使用ハンドクリーム などなど 家族に！恋人に！是非、可愛らしいクリスマスプレゼントにお一つ いかがでしょうか～（o）？		プレゼントを配る サンタが登場!?	ある日、突然!!ジム内に嬉しい♪嬉しい♪プレゼントを配る サンタが登場します\(@o@)/! いつ、どんなプレゼントを持って登場するかは・・・ お・た・の・し・み♡	
癒しのワンコイン マッサージ	日頃の疲れを癒す・・・ワンコインマッサージイベント 10分500円 12月24日・25日 全身マッサージ イース		ボディー コンディショナー 測定回実施	12月9日、13日、22日 「腰が痛い、姿勢を改善したい、冷え性が気になる」全ての原因は骨盤にあります!!男女問わず1度チェックしてみよう!! 通常の半額の値段¥1,050で行なえます。1日10名限定、予約制になりますのでフロントまでお越し下さいませ。	
MUSASHI サプリメント販売会	12月16日・17日 大人気サプリメント!あの、「MUSASHI」が半年ぶりに帰ってきました～!!MUSASHIを飲んで脂肪燃焼!!筋力アップしましょう♪ヘルススタッフも愛用中～(〇)/♪		プール玉入れ	イベントレッスン期間中に突然はじまるウォーキングプール玉入れ。歩きながら玉入れする超シンブルイベント! 10分間で最高です! 的に入った方は景品をプレゼント!	
mirai 14000 高電位治療器	12月25日(水)最終日です!!!! イスに座るだけで全身の血行を良くし、頭痛・肩こり・不眠・便秘などに効果があります♪会員様からも多くの嬉しいお声か!! 1度体験し効果を実感してみましよう♪		浴室イベント	イベントレッスン時に浴槽が変身します! お風呂もお楽しみ!	
			年末年始日程	30日 31日 1月1日 2日 3日 4日 5日 6日 10:00～20:00 休み 休み 休み 休み 通常営業 通常営業 Rewe! Open!!	

ついに2013年最後の大イベントとなりました!!
クリスマスイベント思う存分盛り上がりましょう(@^)/~~~



今年最後の大イベント...「クリスマスイベント」がきたー!!水分補給、休憩を小まめにとり、安全にご参加下さいますよう、宜しくお願いします!