2009年　クリスマス特別タイムスケジュール

2009年12月13日、18日～23日

Markers: [赤] = red box, [橙] = orange box, ★ = star.

13（日）

Aスタジオ
- コンディショニングフットセラピー 10:30～11:15 国分　芳江
- かんたんステップ 11:30～12:00 国分　芳江
- ラテンエアロ45 12:15～13:00 国分　芳江
- ★ AERO HURRICANE 13:30～15:00 宇津城　久仁子 谷田　亮太 [赤]
- ★ かんたんエアロ 15:30～16:15 宇津城　久仁子 谷田　亮太 [橙]
- ★ たのしくジョイントエアロ ～feeling the flow～ 16:30～17:45 小谷　真弓 河原　知子 [橙]

Bスタジオ
- 11:00～11:15 ストレッチ15 江田　朋奈
- フィールバランス 11:30～12:00 江田　朋奈
- 軸（コア）メイキング30 12:15～12:45 江田　朋奈
- ヨーガ60 13:00～14:00 前田　佑希 [橙]
- ボル・ド・ブラ 14:15～15:00 高橋　奈緒子 [橙]
- 15:15～15:30 ひきしめお腹 金井　玄
- まずはこのエアロ 15:45～16:15 梅野　枝里子
- 16:30～16:50 爽快棒 小南　あゆみ
- ストレッチ15 梅野　枝里子 17:00～17:15

プール
- すいすいクロール 13:15～13:45 大橋　麻美
- マスターズ中級 13:50～14:20 大橋　麻美
- 水中ウォーク 15:30～16:00 江田　朋奈
- かんたんアクア 16:15～17:00 中瀬　まり

18（金）

Aスタジオ
- 太極拳60 10:30～11:30 中村　恭子
- たのしくエアロ45 11:45～12:30 高田　知恵子
- X55 12:45～13:15 東　洋介 [橙]
- スペシャルルーシーダットン 13:30～14:30 川島　麻里 [橙]
- ステップⅠ 14:45～15:30 井上　春菜
- 走らないエアロⅠ 15:45～16:30 井上　春菜
- 仮装ステップ 19:00～19:45 福田　万里子 [橙]
- クリスマスエアロ ～スリラーnight～ 20:00～20:45 福田　万里子 [橙]
- ★ マーシャルエキサイト60 21:00～22:00 清水　和善 [橙]
- ヨーガ60 22:15～23:15 早川　訓子

Bスタジオ
- かんたんエアロ 10:30～11:15 高田　知恵子
- フィールバランス45 11:45～12:30 灘　裕美 [橙]
- ジャズダンス60 12:45～13:45 MIKI-T
- ヨーガ45 14:00～14:45 関　九美子
- まずはこのエアロ 15:00～15:30 大橋　麻美
- 軸（コア）メイキング30 15:45～16:15 江田　朋奈
- 超・爽快棒 18:30～19:00 江田　朋奈 [橙]
- フィールバランス 19:15～19:45 東　理恵
- ヨガプラーナ45 20:00～20:45 芳里　紗綾子
- ストリートダンス 21:15～22:00 平井　佳奈
- オキシジェノ 22:15～23:00 奥田　笑子

プール
- かんたんアクア 11:00～11:45 上津原　千恵
- はじめてプール 12:30～13:00 東　理恵
- スイムマラソン30 13:05～13:35 三浪　広共 [橙]
- 水中健康スクール 15:00～16:00 川島　麻里
- はじめて背泳ぎ 18:45～19:15 平田　運世
- はじめてクロール 19:20～19:50 平田　運世
- かんたんアクア 20:30～21:15 叶夢
- 水中ウォーク 21:30～22:00 福田　亮太

19（土）

Aスタジオ
- 健美操60 10:15～11:15 棒田　寿代
- がんばるエアロ60 11:30～12:30 山川　清志
- ステップオリジナル45 12:45～13:30 山川　清志
- サウンドオブマッスル60 13:45～14:45 青木　康弘 [橙]
- たのしくエアロ45 15：00～15：45 国分　芳江
- ブレスフローヨーガ 16:00～17:00 林　真一 [橙]
- ★ マッスル祭りⅡ 17:30～19:00 乾　マイコ 東　理恵 平田　運世 [橙]

Bスタジオ
- 10:45～11:05 爽快棒 小南　あゆみ [橙]
- タヒチ＆ハワイアンフラダンス 11:30～12:15
- かんたんストリートダンス45 12:45～13:30 山本　孝幸
- かんたんエアロ 13:45～14:30 山本　孝幸
- IB-CORE ～骨盤ダイエット～ 15:15～16:15 山上　雅子 [赤]
- はじめてサーキット！ 16:45～17:15 東　洋介 [橙]
- ヨガプラーナ45 17:30～18:15 関　九美子
- ピラティススクール（有料・定員８名） 18:30～19:30 関　九美子

プール
- 水中ウォーク 11:15～11:45 青木　康弘
- 水中ヨーガ 12:00～12:30 太田　順子 [橙]
- すいすい平泳ぎ 16:00～16:30 小橋　一貴

20（日）

Aスタジオ
- コンディショニングフットセラピー 10:30～11:00 国分　芳江 [橙]
- X'masオリジナルエアロ 11:15～12:00 国分　芳江 [橙]
- ラテンエアロ45 12:15～13:00 国分　芳江
- ★ マーシャルエキサイト75 ～新曲発表～ 13:15～14:30 清水　和善 梅野　枝里子 [橙]
- エアロマラソンⅥ 15:00～18:00 早川　大補 得能　康代 茆原　静香 山川　清志 [赤]

Bスタジオ
- 10:45～11:45 ストレッチ15 平田　運世 [橙]
- ★ フィールバランス ～新曲発表～ 11:15～12:00 中山　敬子 東　理恵 [橙]
- まずはこのエアロ 12:15～12:45 乾　マイコ [橙]
- ヨーガ60 13:00～14:00 前田　佑希 [橙]
- リトモス 14:15～15:00 高橋　奈緒子
- ひきしめお腹 小橋　一貴 15:15～15:30 [橙]
- つぎはこのエアロ 15:45～16:30 小谷　真弓 [橙]
- たのしくエアロ45 16:45～17:30 小谷　真弓 [橙]

プール
- すいすいクロール 13:15～13:45 岡本　祐輔
- スイムマラソン45 13:50～14:35 岡本　祐輔 [橙]
- 水中ウォーク 15:30～16:00 金井　玄
- かんたんアクア 16:15～17:00 中瀬　まり

21（月）

Aスタジオ
- X'masヨーガ60 10:30～11:30 田原　聖子 [橙]
- まずはこのエアロ 11:45～12:15 梅野　枝里子
- 仮装ステップ 12:30～13:15 福田　万里子 [橙]
- 仮装ラテンエアロ45 13:30～14:15 宮原　和郎 [橙]
- 気功 ～免疫力向上～ 14:30～15:15 宮原　和郎 [橙]
- サウンドオブマッスル30 15:30～16:00 平田　運世 [橙]
- まずはこのエアロ 18:30～19:00 乾　マイコ
- かんたんステップ 19:15～19:45 木村　理枝
- ひきしめエアロ45 20:00～20:45 木村　理枝
- 走らないエアロⅠ 21:00～21:45 国分　芳江
- ★ サウンドオブマッスル60 ～新曲発表～ 22:00～23:00 大橋　麻美 青木　康弘 [橙]

Bスタジオ
- 社交ダンスパーティー 10:45～11:45 川辺　智子 [橙]
- 究極お腹シェイプ ～内臓脂肪減少！～ 12:00～13:00 橋本　光 春山　佳代 横山　直美 [赤]
- 13:15～13:35 爽快棒 金井　玄 [橙]
- 13:45～14:00 腰痛体操15 灘　裕美 [橙]
- 肩こり体操15 灘　裕美 14:05～14:20 [橙]
- オキシジェノ 14:30～15:15 東　理恵 [橙]
- 気功スクール ～冷え性解消～ 15:30～16:30 宮原　和郎 [赤]
- ヨーガ60 18:45～19:45 澤邊　典子
- ストリートダンス 20:00～20:45 MIKI-T
- マーシャルエキサイト45 21:00～21:45 東　洋介
- 22:00～22:15 ひきしめお腹 江田　朋奈
- 22:30～22:45 ストレッチ15 福田　亮太

プール
- 水中ウォーク 10:30～11:00 東　理恵
- ミット de マーシャルアクア 12:00～12:45 持田　蘭子 [橙]
- はじめてクロール 14:00～14:30 小橋　一貴
- はじめて平泳ぎ 14:35～15:05 小橋　一貴
- はじめて平泳ぎ 19:00～19:30 清水　和善
- バタフライ 19:35～20:05 岡本　祐輔
- ミットアクア30 21:30～22:00 叶夢

22（火）

Aスタジオ
- 走らないエアロⅠ 10：15～11:00 川島　麻里
- たのしくエアロ45 11:15～12:00 川島　麻里
- フラダンス ～WhiteX'mas～ 12:15～13:15 一瀬　倫江 [橙]
- ヨーガ60 13:30～14:30 田中　恵美子
- がんばるエアロ45 14:45～15:30 貝畑　明日香
- ステップⅠ 15:45～16:30 貝畑　明日香
- サウンドオブマッス30 18:15～18:45 青木　康弘 [橙]
- ★ たのしくジョイントエアロ60 ～どちらの趣味でしょう？～ 19:00～20:00 川島　麻里 新海　裕子 [橙]
- ステップオリジナル 20:15～21:15 染川　美里 [橙]
- ★ リトモス 21:30～22:30 奥田　笑子 染川　美里 高橋　奈緒子 [赤]
- X55 22:45～23:15 出口　志津加 [橙]

Bスタジオ
- まずはこのエアロ 10:30～11:00 乾　マイコ
- 11:15～11:30 青竹ふみふみ15 乾　マイコ
- はじめてサーキット！ 11:45～12:15 矢谷　和宏 [橙]
- バレエエクササイズ45 12:30～13:15 早川　訓子
- つぎはこのエアロ 13:30～14:15 清水　和善
- 気功60 14:30～15:30 吉見　博子
- フィールバランスMVe 16:00～16:30 東　洋介
- オキシジェノ 19:15 ～20:00 奥田　笑子 [橙]
- ヨガプラーナ60 20:15～21:15 福本　直子 [橙]
- お疲れヨーガ60 21:30～22:30 福本　直子 [橙]
- 22:45～23:05 爽快棒 斉藤　真吾 [橙]

プール
- すいすい背泳ぎ 11:30～12:00 三浪　広共
- すいすいクロール 12:05～12:35 三浪　広共
- 水中健康スクール 13:00～14:00 木村　理枝 内藤　聖子
- つぎはこのアクア 14:45～15:30 清水　和善 [橙]
- ウォータースプラッシュ 20:15～20:45 出口　志津加 [橙]
- すいすいクロール 21:30～22:00 岡本　祐輔

23（水）

Aスタジオ
- 健美操60 10:30～11:30 関東　千香子
- スペシャルフットセラピー 11:45～12:30 東堤　彩郁 ※タオルと靴下持参 [橙]
- 走るエアロ30 12:45～13:15 東堤　彩郁
- たのしくエアロ45 13:30～14:15 得能　康代
- ひきしめエアロ45 14:30～15:15 田中　久美子
- マッスルヨガプラーナ！ 15:30～16:30 宮原　和郎 [橙]
- ★ X55 ～新曲発表～ 16:45～17:45 小橋　一貴 東　洋介 [橙]

Bスタジオ
- 10:30～10:45 ストレッチ15 平田　運世
- かんたんエアロ 11:00～11:45 木村　理枝
- かんたんストリートダンス45 X'mas仮装バージョン 12:00～12:45 横井　久美子 [橙]
- 陸上健康スクール ～無料体験レッスン～ 13:00～13:45 木村　理枝 [橙]
- マーシャルエキサイト30 14:00～14:30 梅野　枝里子
- 14:45～15:00 ひきしめ下半身 金井　玄
- ひきしめ上半身 金井　玄 15:05～15:20
- エアロオリジナル 15:30～16:30 清水　和善 [橙]
- 超・爽快棒 16:45～17:15 小南　あゆみ [橙]

プール
- ミットアクア45 10:30～11:15 太田　順子
- 水中ウォーク 11:30～12:00 青木　康弘
- ミットアクア30 13:15～13:45 田中　久美子
- すいすい平泳ぎ 14:15～14:45 大橋　麻美
- マスターズ(初級) 14:50～15:20 大橋　麻美

文字 [赤]	特別有料レッスン
[橙]	レッスン内容・時間変更
★	ジョイントレッスン