

12月24日(水)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
-----------	-----------	-----------	-----------

エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール	エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール	エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール	エナジー スタジオ	スタイル スタジオ	プール
★ ナチュラルヨガ 10:30-11:15 都美香	★ 太極拳 10:30-11:15 雪野法子		リフレッシュ ヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子		ウオーター シェイプ45 10:20-11:05 服部志保						
	★ パレトン 11:35-12:05 都美香		60分レッスン！ GROUP CENTERGY 11:45-12:45 IZUMI	フロアピラティス 11:30-12:15 北尾千恵子		リフレッシュヨガ 11:15-12:00 Mai	★ 太極拳 11:00-11:45 雪野法子	¥ パーソナル スイム 11:30-12:00 上野愛莉	★ ほぐしヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵	ほぐしヨガ 12月28日(日) 11:30~ 『ツボ』で体の内側のケア！ 『ストレッチ』で体の外側の こわばりをほぐし心身を整える ヨガプログラムです。	
かんたん エアロ 12:00-12:45 吉川和美		¥ パーソナルスイム 12:15-12:45 上野愛莉						はじめて 平泳ぎ 12:05-12:35 上野愛莉			
	★ ダークBOX 13:00-13:30 スタッフ	¥ はじめて背泳ぎ 12:50-13:20 上野愛莉		MEGADANZ 13:10-13:55 南木あさみ	フィットネスフラ 13:00-13:45 片江有子	はじめてバタフライ 13:15-13:45 上野愛莉	★ GROUP CENTERGY 12:30-13:15 IZUMI	★ スイムトレーニング 12:40-13:10 上野愛莉	UBOUND 12:40-13:10 TAKUMI		
ラテンダンス 13:15-14:00 川端美保		¥ ゆっくり泳ごう 13:25-13:55 上野愛莉								POWER 13:30-14:15 TAUKUMI	
		★ はじめてクロール 14:00-14:30 上野愛莉	★ サルサ 14:15-15:00 村岡雅恵	身体改善ヨガ 14:10-14:55 新田悠森	¥ パーソナル スイム 14:25-14:55 上野愛莉	★ REEJAM 13:45-14:30 じゅんな					
UBOUND 14:20-14:50 TAKUMI	リフレッシュヨガ 14:20-15:05 川端美保					60分レッスン！ ZUMBA 14:50-15:50 じゅんな	REEJAM 12月27日(土) 13:45~ 12月29日(月) 19:15~ イタリア発祥のエアロビクスと ヒップホップを組み合わせた ダンスフィットネスです。 特別スケジュール限定です！ ぜひご参加ください！！		BODYATTACK 14:40-15:25 yuki	特別スケジュールの恒例と なってきましたなんちゃって ホットヨガ！ 温度はMAX30度での実施！ 滝汗間違いなしの45分間！！ 必ず水分とバスタオルを ご持参下さい！	
POWERCARDIO 15:15-15:45 TERU		サルサ 12月26日(月) 14:15~ エネルギーッシュなラテンの音楽に 合わせて動くエクササイズです！ 体を心地よく動かし、いつもと 違ったダンスを楽しみましょう！		筋肉リリース ストレッチ 15:15-15:45 スタッフ							
✧ Guest Lesson ✧ 担当：大津輝幸 & TASTU/佐々木辰宜 12月24日(水) FHIGH DO 20:15~ 大津インストラクターとTASTUインストラク ターのベテランコンビでレッスン開催！！ 懐かしのバックナンバーで動けるチャンス！ クリスマスイブと一緒に楽しみましょう！			✧ Guest Lesson ✧ 担当：KOTA/渋谷康太 12月26日(金) MEGADANZ 19:10~ BODYATTACK 20:15~ 覚王山からKOTAが参戦！！ 大きな体のダイナミックな 体の使い方にも注目！！ パワフルでエネルギー溢れる レッスンをお楽しみください！！			✧ Guest Lesson ✧ 担当：ASATO/山田麻人 12月27日(土) FIGHT DO 18:30~ ASATOの凱旋レッスン開催！！ PREMIAでは初のFIGHT DO！ 成長したASATOと一緒に 爽快な汗をかきましょう!!			★ 60分レッスン！ GROUP CENTERGY 17:15-18:15 Ash		
19:10-19:55 GROUP CENTERGY yuki	ダークBOX 19:30-20:00 スタッフ		★ MEGADANZ 19:10-19:55 KOTA	★ 身体改善ヨガ 19:15-20:00 新田悠森			BODYATTACK 17:30-18:00 IKE				
★ FIGHT DO 20:15-21:00 大津輝幸 & TASTU			★ BODYATTACK 20:15 -21:00 KOTA	筋肉リリース ストレッチ 20:20-20:50 スタッフ			★ FIGHTDO 18:30-19:15 ASATO				
★ BODYATTACK 21:20 -22:05 大津輝幸	骨盤ケア ストレッチ 21:30-22:00 スタッフ							筋肉リリース ストレッチ 19:40-20:10 スタッフ	特別レッスンのご案内		
			GROUP CENTERGY 21:20-22:05 AIRI	ダークBOX 21:30-22:00 スタッフ					“★”こちらの星マークがついているプログラ ムは通常プログラムとの変更があるプログ ラムです。 変更は【内容】【時間】【担当者】 いずれか又は、2つ以上変更している プログラムもございます。 参加予定のプログラム内容、 時間変更はご確認の上ご参加ください。		