



# クリスマス&年末ワンコインレッスン



時間	レッスン	レベル	靴	定員	内容	担当IR
<b>12月23日 (土)</b>						
9:05~9:55	ポルトブラ	★	×	40	バレエとダンスの動きを合わせて、正しい姿勢づくりや体幹の強化・バランスの強化などに効果的です。	皆川
10:05~11:05	クリスマス前AYAK♡の 昼スペシャルエアロ60☆	★★	○	40	昼のAYAKOからみなさまへ、クリスマス前スペシャルエアロピクスをお届けします★	竹内
11:15~12:05	バレトン	★	×	35	『フィットネス』『バレエ』『ヨーガ』の要素を組み合わせで行う、全身のコンディショニング。	竹内
12:15~13:15	パワーヨガ60	★★	×	35	“動”と“静”の流れるようなポーズで代謝アップ・筋力アップ・柔軟性の向上に効果的です。	市川
19:00~20:00	クリスマス前AYAK♡の 夜スペシャルエアロ60☆	★★	○	35	夜のAYAKOからみなさまへクリスマス前のスペシャルエアロピクスをお届けします♪ AYAKOのクリスマスコーデも注目♡	岡田
20:10~21:00	疲労回復ストレッチ	★	×	35	カラダやこころを健康にするアロマを組み合わせ、心身リラックスさせるストレッチやほぐしをご案内します。	岡田
<b>12月24日 (日) クリスマスイヴ🎄</b>						
11:05~11:55	グループファイト	★★ ★	○	35	パンチやキックが盛り沢山！ストレス発散にはもってこいの人気のメソッドです。	Ai
12:05~12:55	バーレスクダンス	★	○	35	セクシー系ダンスでしなやかなカラダをつくります。脂肪燃焼にも効果的です。 みなさんのもとへ、セクシーサンタが来ますよ♡	Karin
<b>12月25日 (月) クリスマス🎅</b>						
10:05~10:55	ポルトブラ	★	×	40	バレエとダンスの動きを合わせて、正しい姿勢づくりや体幹の強化・バランスの強化などに効果的です。	皆川
11:05~11:55	ピラティス	★	×	35	カラダのコンディショニングを整え、体幹の強化、柔軟性の向上などしなやかなカラダづくりに効果的です！	皆川
12:05~12:55	骨盤ヨガストレッチ	★	×	35	生活習慣による骨盤のゆがみは、ぽっこりお腹の原因に。。。ヨガとストレッチで骨盤を正しい状態に戻していきます。	市川
13:05~14:05	ZUMBA 60 じゅんじゅんからのクリスマスプレゼント♡	★★	○	40	今年もとても熱いクリスマス！！ クリスマスソング？ラテンミュージックにノって楽しく 激しいクリスマスと一緒に過ごしませんか？	久保田
20:10~21:00	グループファイトコラボ	★★ ★	○	35	TAKAとAiの2人で、今年のクリスマスナイトを盛り上げます！ 聖なる夜もパンチ！キック！ジャンプ！	TAKA&Ai
<p>★レッスン30分前よりトレーニング室にて整理券の配布を行います。</p> <p>★フリーパス・回数券・500円のいずれかでご参加頂けます。</p>						



# クリスマス&年末ワンコインレッスン



時間	レッスン	レベル	靴	定員	内容	担当IR
----	------	-----	---	----	----	------

## 12月26日 (火)

10:05~10:55	エアロビクス	★	○	40	音楽のテンポに合わせて前後左右に足を動かし、手の動きもつけることで、脂肪燃焼と筋力アップに効果バツグンです！	斉藤
11:05~11:55	パワーヨガ	★★	×	35	"動"と"静"の流れるようなポーズで代謝アップ・筋力アップ・柔軟性の向上に効果的です。	市川
19:05~20:05	はじめてHIP-HOP	★	○	35	HIP-HOPがはじめての方も、楽しくかっこよく踊ることが出来るクラスです。	Zentaro

## 12月27日 (水)

10:05~10:55	ほぐしコンディショニング	★	×	35	フォームローラー・ストレッチを中心に、2017年の疲れをKOHがすべて癒します。	松本
11:05~11:55	ヨガ入門	★	×	35	ヨガの基本的なポーズ、呼吸、瞑想などをおこないリラックスやストレス解消などの効果があります。	市川
19:05~19:55	グループファイト	★★★	○	35	パンチやキックが盛り沢山！ストレス解消にはもってこいの人気のメソッドです。	TAKA

## 12月28日 (木)

10:05~11:05	ZUMBA	★★	○	40	ラテン系を中心に『音楽』『フィットネス』『ダンス』を融合させたダンスエクササイズです。	久保田
-------------	-------	----	---	----	---	-----

★レッスン30分前よりトレーニング室にて整理券の配布を行います。

★フリーパス・回数券・500円のいずれかでご参加頂けます。