


## 12月29日 (金) Friday

	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00				
30	ZUMBA 10:30~11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30~11:15 岩田 雅美	アクア45 10:30~11:15 諸星 美穂	
11:00				
30	オリジナルコンディショニング 11:30~12:00 KAITO	かんたんジョギング 11:30~12:00 河崎 優美子		<b>予約券</b> キネシス ファースト 11:30~12:00
12:00				
30	ステップ1 12:15~13:00 河崎 優美子	ファーストシェイプ 12:15~12:45 村松 光		<b>予約券</b> キネシス ファースト 12:30~13:00
13:00				
30	かんたんエアロ 13:15~13:45 湯山 佳代	リラックスヨガ 13:00~14:00 恵里		<b>予約券</b> キネシス ファースト 13:30~14:00
14:00				
30	ペルビックストレッチ 14:00~14:30 湯山 佳代	ビギナーエアロ 14:15~15:00 寺平 愛	アクアグローブ 14:00~14:45 宮崎 恵美子	<b>予約券</b> キネシス ファースト 14:30~15:00
15:00				
30	ボディサイクルヨガ 14:45~15:45 恵里	ボディシェイプエアロ 15:15~16:00 寺平 愛	3か月マスタークロール 15:00~15:45 宮田 裕斗	<b>予約券</b> キネシス ファースト 15:30~16:00
16:00				
30	<b>FREE TIME</b>	<b>予約券</b> 卓球 16:15~17:15		
17:00				
30	スタジオ 開放時間 16:00~18:15			
18:00				
30	ハイパーボディ 18:30~19:15 湯原 絵里子	DISCO WORLD 18:30~19:15 森屋 陽子		<b>予約券</b> キネシス ファースト 19:00~19:30
19:00				
30	KaQiLa 19:30~20:15 はる	ビギナーエアロ 19:30~20:15 森屋 陽子		<b>予約券</b> キネシス ファースト 20:00~20:30
20:00				
30	骨盤底筋フィットネス 20:30~21:15 若瀬 七海	ジャズダンス 20:30~21:15 辻廣 美玲		6Fフィールド フットサル ~蹴納め~ 20:15~21:15
21:00				
30	ラテンエアロ 21:30~22:15 若瀬 七海	バレーボール 21:30~22:30		<b>予約券</b> キネシス ファースト 21:00~21:30
22:00				
30				
23:00				

★営業時間 10:00~23:30

★デイトタイム会員様は  
18:00までご利用頂けます。  
18:00以降ご利用には  
時間外利用料 (1,620円) が必要です。

★フィールドは終日  
テニスコートレンタルとなります。  
当日フロントでご予約の上  
ご利用下さい。(540円/30分)

★ **予約券** ... 開始時間30分前に  
予約カウンターにて  
予約券を配布します。  
★  ... はじめての方に  
おすすめのプログラムです。

# 2018年1月特別プログラムスケジュール

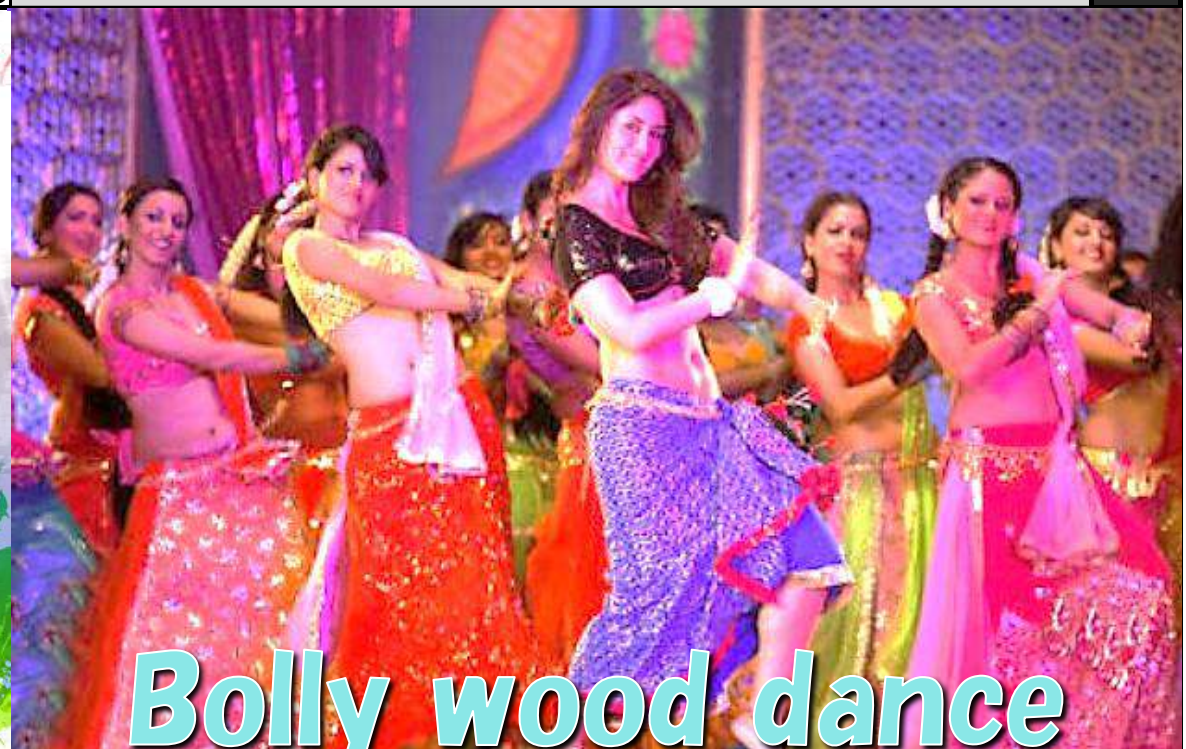
1月3日(水) 年始短縮営業 10:00~18:00 デイタイム利用可				1月8日(月) 成人の日 10:00~20:00					
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	10:00
30					Free Time				30
11:00	癒しのヨガ 10:30~11:30 福島 正	BOKWAダンス 10:30~11:15 栗原 浩一		予約券 キネシス ファースト	スタジオ開放 10:00~11:15 ※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。				11:00
30									30
12:00	ファーストシェイプ 11:45~12:15 市川 照子	BOKWA PUNCH&STRIKE 11:30~12:15 栗原 浩一	水中ウォーキング 12:00~12:30 西尾 ゆかり	11:00~11:30 予約券 キネシス ファースト	Figure 8 11:30~12:15 AZU	予約券 エンジョイ 卓球 11:45~12:45			12:00
30					SPECIAL			予約券 キネシス ファースト	30
13:00	adidas YOGA 12:30~13:15 堀田 真弓	ハイパーボディ 12:30~13:15 柴田 直輝		12:00~12:30 予約券 キネシス ファースト	Bolly wood dance 12:30~13:30 YOSHINO	ファーストシェイプ 13:00~13:30 加藤 千春		12:30~13:00	13:00
30			3か月習得 マスター平泳ぎ 13:00~13:45 佐々木 鴻	13:00~13:30 予約券 キネシス ファースト					30
14:00	太極拳 13:30~14:30 金子 満	ZUMBA 13:45~14:30 宮崎 恵美子		14:00~14:30 予約券 キネシス ファースト	背骨 コンディショニング 13:45~14:45 南 晴世	ラテンエアロ 14:00~14:45 関澤 収		予約券 キネシス ファースト	14:00
30	SPECIAL								30
15:00	KaQiLa ~内臓脂肪燃焼~ 14:45~15:45 間宮 友美	ビギナーエアロ 14:45~15:30 宮崎 恵美子	アクア45 15:00~15:45 樹山 由佳里	15:00~15:30 予約券 キネシス ファースト	セルフケア ヨガ 15:00~16:00 辻廣 美玲	SPECIAL サルサダンス 15:00~16:00 関澤 収	アクア45 15:00~15:45 天野 玲	14:30~15:00	15:00
30									30
16:00	SPECIAL								16:00
30	RITMOS#44 新曲発表会 +ダンス基礎 16:00~17:15 中谷 亜紀子	予約券 卓球 ~打初め~ 16:00~17:00		16:00~16:30 予約券 キネシス ファースト	ジャズダンス 16:15~17:00 辻廣 美玲	クロス・ ストレッチ 16:15~17:00 天野 玲		予約券 キネシス ファースト	17:00
17:00									30
30	運動エリアのご利用は17:30までとなります。				BOKWAダンス 17:15~18:00 栗原 浩一	予約券 バドミントン 17:15~18:15			30
18:00									18:00
30					BOKWA PUNCH&STRIKE 18:15~19:00 栗原 浩一			予約券 キネシス ファースト	30
19:00								18:30~19:00	19:00
30					運動エリアのご利用は19:30までとなります。				30
19:00									19:00

**予約券** ... はじめての方におすすめのプログラムです。  
 ... レッスン開始30分前より  
 予約カウンターにて予約券を配布致します。  
 ●フィールドは終日テニスコートレンタルとなります。  
 当日フロントでご予約の上、ご利用下さい。(540円/30分)

**【営業時間】**  
 1月3日(水) 10:00~18:00      1月8日(月) 10:00~20:00  
 ※デイタイム会員様は      ※デイタイム会員様はご利用時に  
 終日ご利用頂けます。      時間外利用料(1,620円)が必要です。



11曲の音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンス。  
 1月からの新曲を2018年真っ先に体感しよう!



インドの古典的舞踊にヒップホップなどの  
 さまざまな要素を取り入れたダンスクラスです。