

2016年12月23日(金・祝)

天皇誕生日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00	10:45~11:30  ZUMBA 中島 範子	11:00~11:30 リラックス・ヨガ30 渋木 さとみ	10:30~11:30 ジュニアスイミング クリスマス会イベント (未就学クラス)
12:00	11:45~12:30 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	11:50~12:20 エアロ初級30 中島 範子	
13:00	12:30 13:00~13:45  BODYVIVE 乙部 いずみ	12:40~13:25 リラックス・ヨガ 45 菅野 有希	13:00~14:30 ジュニアスイミング クリスマス会イベント (小学生クラス)
14:00	13:30 14:00~15:15  BODYSTEP テック&60 ~定員35名~ 乙部 いずみ	13:45~14:30 ピラティス 45 石田 ゆかり	
15:00		14:45~15:45 太極拳 60 弘澤 成美	
16:00	15:40~16:40 リラックス・ヨガ 60 住吉 千恵美	16:00 卓球	
17:00	16:30 17:00~18:10  BODYATTACK 熊谷 翔平 黒川 直也・堀越 安志		
18:00			
19:00	18:30~19:40  BODYPUMP 熊谷 翔平・丸山 晃央		18:15~19:45 ガチ水泳部 クリスマススペシャル 福田 真由美
20:00			
20:30			

プログラム紹介

ボディバイブ45
専用のチューブを使用したエクササイズです。
チューブによって強度を自由に設定することができます。
※チューブの関係で**定員は30名**となります。



ボディステップテック&60
ステップ台を使用したエクササイズ。
基本のテッククラス(15分)を行ってから60分のレッスンをを行います。

ボディアタック70
熊谷・黒川トレーナーに加えて堀越トレーナーを交えてのジョイントレッスン。
思い切り盛り上がりましょう!!

ボディパンプ70
熊谷・丸山トレーナージョイントレッスン! 2人の熱いレッスンは最高です!
皆様のご参加お待ちしております!

**ガチ水泳部
クリスマススペシャル**
ドレスコードは、赤♪緑♪ゴールド♪白♪を身に着けて、歯を食いしばって泳いでみませんか?

★ご案内★

- ※  は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ レスマルズ・骨盤エクササイズ・ピラティスヨガのレッスン開始後のご参加はできません。又、その他のプログラムはレッスン開始5分以降のご参加はご遠慮ください。
- ※ ボディバイブはチューブに限りがあるため、定員30名とさせていただきます。
- ※  は、レッスン開始の30分前に整理券を配布いたします。

**BIGBOX 高田馬場
西武フィットネスクラブ**