

フィットスパ倶楽部クリスマスイベントレッスン

	12/24			12/25			水			木			金			12/22			12/23					
	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール			
10:00	Xmas衣装 de エアロ 狩野	気づきヨガ 加藤照		エアロ入門 服部	初級ヨガ1 野中		10:45(45)	ピラティス 望月		10:45(45)	初級ヨガ 長田		10:45(30)	骨盤調整 ストレッチ 東			10:30(60)		10:30(60)	★	10:30(45)			
11:00				J-POPエアロ U・S・A 服部	初級ヨガ2 野中		11:45(30)	アクアワーク 松井		11:45(30)	からだパー® 狩野		11:30(45)	かんたん エアロ45 東		11:35(15)	★	筋コン		11:45(45)	11:45(60)	代行		
12:00	ウェーブ ストレッチ 加藤み	美☆ ボディメイク 狩野			12:20(30)		12:20(30)	アクア入門 松井		12:20(30)			13:00(30)	中級ヨガ 原田		12:05(30)	★	エアロ入門 辻井		11:45(60)	水中 ストレッチ 依田	11:45(45)		
13:00	ボール& ストレッチ 原田	ステップアップ エアロ 加藤み		かんたんエアロ 加藤 綾	代行		13:00(30)	オリジナル エアロ60 望月		13:00(30)	脂肪燃焼 河田		13:00(45)	ボール& ストレッチ 恩蔵		13:45(60)	★	キックボクシング シェイブ 恩蔵		12:45(45)	ムエタイ 高橋	12:00		
14:00	STAFF	ピラティス 望月		STAFF	X'masエアロ 田中・加藤		14:15(45)	ZUMBA45 恩蔵		14:30(45)			14:00(45)	脂肪燃焼 MAR		13:45(60)	★	オリジナル エアロ60 恩蔵		13:45(60)	ほぐしヨガ 依田	14:00		
15:00	漢(おとこ) ピラティス 望月・岡村	男性 限定	ミットアクア キンセス	バランス ストレッチ 田中	代行		15:05(30)	STAFF		15:25(30)	タイ式ヨガ 入月		14:55(45)	バランス コーディネーション 高尾		15:00(45)		チャレンジ アクア 恩蔵		15:00(45)	チャレンジ アクア 恩蔵	15:00		
16:00	初めての方～			少し慣れてきた方			経験者の方			≪1階スタジオ定員数について(通常20名)≫ ★・・24名 (ウェーブストレッチ、筋コン、ヨガ ボール&ストレッチ) ☆・・25名 (フラダンス)														
17:00																								
18:00		18:45(30)		18:30(60)			18:40(30)	18:50(30)		18:45(30)	18:45(45)		18:35(30)	★	ボール& ストレッチ キンセス		18:15(60)	★	★	★	18:30(60)	★		
19:00	19:00(45)	かんたんエアロ30 恩蔵		19:00(45)	★	フラダンス 菊池	パレトン 東	かんたんエアロ30 加藤み		19:15(45)	19:15(45)		19:30(60)	★	DISCO WORLD 入月		19:15(60)		19:30(60)	★	19:30(60)	★	19:45(60)	
20:00	20:00(60)	自重 トレーニング 石原/岡村		20:00(60)	★	血行促進ヨガ 長田	19:25(60)	19:35(45)		19:35(60)	リカバリーアクア 星合		19:45(45)		サムライ エクササイズ 高橋		19:30(60)	★	19:30(60)	★	19:30(60)	★	19:45(60)	
21:00	20:00(60)	ムエタイ 高橋		20:00(60)	★	初級ヨガ 長田	20:00(60)	骨盤調整 ストレッチ 東		20:35(45)	20:35(45)		20:45(45)		ハラ ストレッチ 田中		20:30(60)		20:30(60)		20:30(60)	★	20:45(45)	
	20:45(45)	メリクリ! ボクシング シェイブ 恩蔵		20:45(45)	★	特別レッスン U.S.A MAR	20:40(60)	★	20:40(60)	★	ZUMBA45 加藤み		20:45(45)		キックボクシング シェイブ 田中		ZUMBA60 キンセス							

クリスマスイベント情報

イベント期間:

12月22日~12月25日

イベント期間中は

- ◆ イベントレツスン
- ◆ プレゼント抽選会
- ◆ 写真撮影会

など開催予定です



抽選会に参加しよう

抽選券をもらおう

※ 1と2どちらかでも抽選券はもらえます

1. アンケートに答えてGET! (3分程度)
2. 百笑の湯施設内でお買い物

(500円以上購入レシート1枚につき1枚抽選券をお渡しします)

抽選券配布期間

12月11日(火)~12月24日(月) 16:00まで

※ 当選された方の交換期間は12月30日(日)16:00までです。

※ 期間内に発行されたレシートのみ有効となります

抽選会詳細

12月24日(月) 20:00 に抽選を行います。

12月25日(火)~12月30日(日)の期間に当選者の方は受付まで当選した抽選券をお持ち下さい。

※ 抽選会後にジムエリアにて抽選番号を掲示します

(賞味期限のある商品もあるためご理解下さい)