

2018年12月24日(月) 振替休日スケジュール

	プール	Fスタジオ	
10:00			10:00
11:00	ベーシックウオーク 小林弘幸 10:30~11:00	ベーシック 内山由紀子 10:30~11:10	11:00
	ウォーターインモーション~持久カアップ~ 小林弘幸 11:10~11:40		
12:00		リトモス新曲発表 臥雲由希子 11:40~12:40	12:00
13:00			13:00
14:00	水慣れ 山田愛菜 14:00~14:30	ピンポイント・デトックスヨガ 渡辺和江 13:10~14:10	14:00
15:00	泳ぎこみ500 山田愛菜 14:40~15:10	パワーカーディオ60 前島あずさ 14:30~15:30	15:00
16:00		ファイドウ60 斉藤裕子 15:50~16:50	16:00
17:00		のびのびボディ スタッフ 17:05~17:35	17:00
18:00			18:00
19:00			19:00

・リトモス新曲発表：1月からの新曲を披露いたします。  
リトモス好きな方はもちろん、まだリトモスをしたことのない方でも楽しんでご参加いただけます。

・ピンポイント・デトックスヨガ：有料レッスン  
専用の道具を使ってピンポイントで身体をほぐします。  
普段では味わえないような、深部のほぐしと、高いデトックス効果を実感してください。  
定員：20名  
料金：1,080円(会員) 2,160円(非会員)  
予約開始：12月3日～(相模原店会員) 12月10日～(他店舗会員)  
12月17日～(非会員)

■■■■ 初心者の方でも参加可能なレッスンです。