

12月 イベントレッスナー一覧

<div>12月2日(火)</div> <div>10:00～10:30</div> <div>4階 プール</div> <div>ヌードルを使った サーキットトレーニング</div> <div>星野明</div> <div>アクアシェイプサーキットを ヌードルを使って行います！ 普段と違う刺激を感じてみましょ う！</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 40名</div>	<div>12月3日(水)</div> <div>9:30～10:00</div> <div>4階 プール</div> <div>スプラッシングアクア</div> <div>磯山範子</div> <div>スプラッシングファイトと スタートアクアのMIXバージョン です！</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 40名</div>	<div>12月17日(水)</div> <div>19:30～20:15</div> <div>4階 プール</div> <div>スイムトレーニング45</div> <div>大谷むつみ</div> <div>有料のスイムトレーニング45が 特別に無料に！是非ご参加くださ い！</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 20名</div>	<div>12月20日(土)</div> <div>14：45～15:30</div> <div>4階 プール</div> <div>スイムトレーニング45</div> <div>大谷むつみ</div> <div>有料のスイムトレーニング45が 特別に無料に！是非ご参加くださ い！</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 20名</div>	<div>12月21日(日)</div> <div>10:30～11:30</div> <div>2階 エアロビクスマーシャルスタジオ</div> <div>リトモス 【バックナンバー】</div> <div>柴田朱美</div> <div>クリスマスの仮装もしていただけま す。</div> <div>【料金】 550円(税込) 【定 員】 40名</div>	<div>12月21日(日)</div> <div>11:50～12:50</div> <div>2階 エアロビクスマーシャルスタジオ</div> <div>リトモス 【バックナンバー】</div> <div>柴田朱美</div> <div>クリスマスの仮装もしていただけま す。</div> <div>【料金】 550円(税込) 【定 員】 40名</div>	<div>12月21日(日)</div> <div>15:30～</div> <div>4階 プール</div> <div>SAYONARA2025 ～第13回！泳ぎ納め～</div> <div>大谷むつみ</div> <div>毎年恒例の泳ぎ納め。 詳しい内容は館内POPをご確認くだ さい。</div> <div>【料金】 550円(税込) 【定 員】 18名</div>
<div>12月23日(火)</div> <div>12:00～13:00</div> <div>エアロビクスマーシャルスタジオ</div> <div>自重トレ&コンディショニング</div> <div>大谷むつみ</div> <div>コンディショニングは関節可動域を広げた り、筋リリースを 自重トレは軽負荷で、またステップ台を使用 して心肺機能UPを狙います</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 30名</div>	<div>12月24日(水)</div> <div>10:45～11:45</div> <div>2階 エアロビクスマーシャルスタジオ</div> <div>リトモス新曲発表会</div> <div>崔恩和</div> <div>リトモスの新曲発表です！</div> <div>【料金】 550円(税込) 【定 員】 40名</div>	<div>12月24日(水)</div> <div>20:00～21:15</div> <div>2階 エアロビクスマーシャルスタジオ</div> <div>パワーカーディオ75</div> <div>松下力</div> <div>普段のパワーカーディオが75分に しっかり汗を流しましょう！</div> <div>【料金】 550円(税込) 【定 員】 40名</div>	<div>12月26日(金)</div> <div>12:45～13:15</div> <div>2階 エアロビクスマーシャルスタジオ</div> <div>ポル・ド・ブラ</div> <div>伊藤那未</div> <div>バレエ、ピラティスの動きを元にし たエクササイズで、ストレッチや姿 勢改善が期待できます！</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 40名</div>	<div>12月26日(金)</div> <div>12:30～13:10</div> <div>3階 ヨガピラススタジオ</div> <div>ピラティス 【骨盤改善】</div> <div>伊ヶ谷応幹</div> <div>伊ヶ谷インストラクターの 特別レッスンです！ 是非ご参加ください！</div> <div>【料金】 無料 【定 員】 30名</div>	<div>12月26日(金)</div> <div>13:25～14:05</div> <div>3階 ヨガピラススタジオ</div> <div>ピラティス 【ウエストひきしめ】</div> <div>伊ヶ谷応幹</div> <div>伊ヶ谷インストラクターの 特別レッスンです！ 是非ご参加ください！</div> <div>【料金】 550円(税込) 【定 員】 30名</div>	

※スタジオ入場について

- ・入場は10分前からとなります。
- ・お荷物での場所取りはご遠慮ください。
- ・ツール使用のレッスンではツールの数に限りがございます。
- ・スタジオ入場後は先にツールをお取りください。

このマークのレッスンではサンタ帽子などの着用もOKです！



スポーツスパ アスリーー之江
TEL:03-3651-4848



ここに表示されているレッスン以外で仮装される場合は、
事前に担当インストラクターに確認してください。

無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。