

12月 イベントレッスン一覧

12月2日(火) 4階 プール ヌードルを使った サーキットトレーニング 星野明 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! 【料金】無料 【定 員】40名	12月3(水) 4階 プール スプラッシングアクア 磯山範子 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! 【料金】無料 【定 員】40名	12月17日(水) 4階 プール スイムトレーニング45 大谷むつみ 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! 【料金】無料 【定 員】20名	12月20日(土) 4階 プール スイムトレーニング45 大谷むつみ 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! 【料金】無料 【定 員】20名	12月21日(日) 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ リトモス 【バックナンバー】 柴田朱美 クリスマスの仮装もしていただけま す。 【料金】550円(税込) 【定 員】40名	12月21日(日) 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ リトモス 【バックナンバー】 柴田朱美 クリスマスの仮装もしていただけま す。 【料金】550円(税込) 【定 員】40名	12月21日(日) 4階 プール SAYONARA2025 ~第13回!泳ぎ納め~ 大谷むつみ 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。 【料金】550円(税込) 【定 員】18名
12月23日(火) 12:00~13:00 エアロビクスマーシャルスタジオ 自重トレ&コンディショニング 大谷むつみ 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 【料金】無料 【定 員】30名	12月24日(水) 10:45~11:45 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ リトモス新曲発表会 崔恩和 リトモスの新曲発表です! 【料金】550円(税込) 【定 員】40名	12月24日(水) 20:00~21:15 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ パワーカーディオ75 松下力 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! 【料金】550円(税込) 【定 員】40名	12月26日(金) 12:45~13:15 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ ポル・ド・ブラ 伊藤那未 パレエ、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! 【料金】無料 【定 員】40名	12月26日(金) 12:30~13:10 3階 ヨガピラスタジオ ピラティス 【骨盤改善】 伊ケ谷応幹 伊ケ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! 【料金】無料 【定 員】30名	12月26日(金) 13:25~14:05 3階 ヨガピラスタジオ ピラティス 【ウエストひきしめ】 伊ケ谷応幹 伊ケ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! 【料金】550円(税込) 【定 員】30名	
※スタジオ入場について <ul style="list-style-type: none"> 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！ 				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。

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エー之江
TEL:03-3651-4848

