

2024 CHRISTMAS & 年末 特別スケジュール

12/23(月) ~ 12/29(日)

	12月23日(月)			12月24日(火)			12月26日(木)			12月27日(金)			12月28日(土)			12月29日(日)			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:30	【イベント】																		
11:00	お腹引き締め ピラティス 10:30~11:30 西片	【スタンダード会員限定】 LES MILS SCORE 11:00~11:30 桜井	アクア 11:00~11:30 櫛引	スタートエアロ 10:30~11:15 湯山			らくゆる メソッド 10:30~11:30 高崎			ダンスエアロ 10:30~11:30 中村		【イベント】 アクア ウォーキング45 10:45~11:30 井田	【イベント】 美姿勢で若返り 美姿勢 ピラティス 10:00~11:00 加藤						
11:30					【スタンダード会員限定】	初級平泳ぎ 11:00~11:45 遠山			【イベント】 タオルを使った 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ 11:45~12:45 一之瀬				健康増進 ストレッチ 11:15~12:00 加藤	【イベント】 タオルお持ちください	【スタンダード会員限定】				
12:00	【イベント】	【イベント】	【イベント】	オリジナルヨガ 11:30~12:30 津田	美姿勢 ピラティス 11:30~12:30 加藤	【イベント】			【イベント】 年中級クロール (フィン使用) 12:00~12:45 遠山	groove 11:45~12:30 KURO	ピラティス 11:45~12:45 秋山		【イベント】 年の瀬 アクアダンス 11:40~12:10 井田	【イベント】 健康増進 ストレッチ 11:15~12:00 加藤	【イベント】 タオルお持ちください	【スタンダード会員限定】			
12:30	クリスマス特別 仮装ダンス 11:45~12:45 あさかわ	アロマヨガ 11:45~12:45 秋山	4泳法60分 全ての コツを教えます！ 11:40~12:40 遠山						アクアウォーキング 12:20~12:50 木下										【イベント】 年内最後に 4泳法泳ぎ込み 12:00~13:00 岡芹
13:00				【イベント】															
13:30	太極券入門 (24式) 13:00~14:00 徐	初級エアロ 13:00~13:45 秋山	アクアZUMBA 12:55~13:25 西片	今年最後の 太極拳基礎 12:50~13:50 肥後					【イベント】	M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI	アクア 13:00~13:30 木下	ラテン スペシャル 13:00~14:00 高崎	初級ステップ 13:00~13:45 秋山						
14:00				【イベント】															
14:30																			
14:30	【イベント】 M groove 14:15~15:00 KURO		初級背泳ぎ 14:00~14:45 岡芹	今年最後の脂肪燃焼 エンジョイ エアロ 14:00~15:00 井上	体が伸びる ヨガ 14:00~15:00 小田				【イベント】										
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	BODYJAM 19:00~20:00 SACHIE	ヨガ 19:00~20:00 碧	初級クロール (リカバリー方法) 19:00~19:30 小谷田	BODYCOMBAT 19:00~19:45 成田	ピラティス 19:00~19:45 春衣														
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			


**今年最後のイベントスケジュールを
どうぞお楽しみください！**
2025年もマグレブをよろしくお願いたします